

2. August 2009

## Rustikales Vollkornmischbrot

Ein erster eigener, aber noch suboptimaler Rezeptversuch mit Sauerteig. Ich bin mit der Konsistenz der Krume noch nicht zufrieden. Sie ist zu feucht. Das liegt aber wahrscheinlich daran, dass mir etwas Backmalz in den Teig gerutscht ist... Immerhin schmeckt es gut und sieht auch verführerisch aus.

### Sauerteig

- 10 g Anstellgut
- 15 g Roggenmehl 1150 und 15 g Wasser (Auffrischsauer)
- 120 g Roggenmehl 1150 und 65 g Wasser (Grundsauer)
- 165 g Roggenmehl 1150 und 280 g Wasser (Vollsauer)

### Kochstück

- 40 g Roggenkörner
- 40 g Dinkelkörner
- 40 g Gerstekörner
- 40 g Weizenkörner
- 240 g Wasser

### Quellstück

- 40 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Leinsamen
- 40 g Kürbiskerne
- 80 g Roggenschrot (mittel)
- 80 g Weizenschrot (mittel)
- 280 g Wasser

### Hauptteig

- Gesamtes Kochstück
- Gesamtes Quellstück
- 600 g Sauerteig
- 3 g Trockenhefe
- 20 g Salz
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 50 g Weizenmalzschrot
- 100 g Wasser

Für den Sauerteig Anstellgut mit den Auffrischsauer-Zutaten mischen und 6 Stunden bei 24°C ruhen lassen. Die Zutaten für den Grundsauer zufügen und erneut 10 Stunden bei 23°C stehen lassen. Für den Vollsauer die entsprechenden Zutaten zufügen. Nach 2-3 Stunden bei 30°C kann der Sauerteig verwendet werden. Für das Kochstück die Körner so lange kochen lassen, bis alles Wasser verdampft ist. Die gekochten Körner abkühlen lassen. Die Zutaten für das Quellstück mischen und mindestens 3 Stunden

quellen lassen. Ist all dies erledigt, können der Sauerteig, das Koch- und Quellstück sowie die übrigen Zutaten kräftig verknetet werden. Zwei Laibe formen und mindestens 1 Stunde gehen lassen. Die Laibe sollten sich sichtbar vergrößert haben. Dann in den auf 250°C vorgeheizten Backofen schieben, eine Tasse Wasser auf den Ofenboden gießen und nach 15 Minuten die Temperatur auf 180°C drosseln. Nach 60 Minuten ist das Brot fertig.

*Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3 Stunden*

