

19. Oktober 2010

Finnenbrot

Sieglinde hat in Ketex' Forum ein Rezept eingestellt, das sie von einem ursprünglich österreichischen Bäcker bekommen hat, der inzwischen in Finnland eine eigene Bäckerei betreibt. Entsprechend authentisch ist das Rezept, hoffe ich jedenfalls. Als Finnenbrot wird nach Wikipedia ein „dunkles, saftiges Vollkornbrot mit hohem Kornanteil“ bezeichnet. In dieser Variante findet ausschließlich Weizenvollkornmehl und Roggenschrot Verwendung. Die Krume ist dafür wunderbar mittelporig und locker. Durch die zugefügten Saaten wird das saftige Brot wunderbar kräftig im Geschmack und eignet sich hervorragend für aromatische Käsesorten oder Wurst.

Der Teig ist relativ weich und nur mit etwas Übung zu handhaben. Deshalb sollte vielleicht der Wassergehalt etwas gesenkt werden, wenn das Brot frei geschoben gebacken werden soll. Es ist natürlich auch möglich, das Finnenbrot von vornherein im Kasten zu backen.

Weizensauerteig

- 100 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Wasser
- 11 g Anstellgut

Quellstück

- 80 g Roggenschrot (mittel)
- 80 g Wasser

Brühstück

- 25 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 10 g Leinsamen
- 10 g Haferflocken
- 75 g Wasser

Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- Brühstück
- 85 g Weizenvollkornmehl
- 40 g Wasser
- 3 g Frischhefe
- 6 g Salz
- 1 Teelöffel flüssiges Backmalz
- 2 g Roggenmalz
- Sesam und Haferflocken zum Wälzen

Die Sauerteigzutaten mischen und 15-18 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Das Roggenschrot für mindestens 3 Stunden im Wasser quellen lassen.

Für das Brühstück die Saaten mit kochendem Wasser übergießen und ebenfalls mindestens 3 Stunden aufquellen lassen.

Anschließend alle Zutaten 5 Minuten langsam vermengen und weitere 10 Minuten auf 2. Stufe verkneten.

35 Minuten Teigruhe.

Zu einem Laib formen, mit Wasser abstreichen und in Sesam und Haferflocken wälzen.

Den Laib in einem gut bemehlten Gärkorb 1-2 Stunden zur Gare stellen.

Bei 240°C 10 Minuten backen, gefolgt von 20 Minuten bei 190°C.

Die letzten 5-10 Minuten bei leicht geöffneter Ofentür fertig backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 4 Stunden

