

5. März 2016

Alm-Rezepte: Dreikornvollkornbrot

Sauerteig, Vorteig und ein Brühstück aus getrocknetem Brot sind die Herzstücke dieses Brotes. Dazu kommen dreierlei Getreidearten als Vollkornmehl und fertig ist ein vollwertiges, nahrhaftes, saftiges und bekömmliches Brot.

Wichtig: Das Brühstück wird erst 45 Minuten vor dem Teig hergestellt, damit es heiß bleibt und den Teig richtig temperiert.

Sauerteig

- 175 g Roggenvollkornmehl
- 200 g Wasser (50°C)
- 3,5 g Salz
- 35 g Anstellgut

Vorteig

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Wasser (kalt)
- 0,1 g Frischhefe

Brühstück

- 35 g Altbrot (getrocknet, gemahlen)
- 105 g Wasser (100°C)
- 8 g Salz

Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- Brühstück (70°C)
- 175 g Roggenvollkornmehl
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Wasser (50°C)

Die Sauerteigzutaten mischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur (20-22°C) reifen lassen.

Die Vorteigzutaten mischen und 10-12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Das Altbrot und das Salz mit kochendem Wasser übergießen und verrühren. Direkt auf die Oberfläche der Masse Klarsichtfolie legen, damit sich kein Kondenswasser bilden kann. Ca. 45 Minuten bei Raumtemperatur auskühlen lassen.

Alle Zutaten von Hand mischen oder maschinell 6 Minuten auf niedrigster Stufe und 1 Minute auf zweiter Stufe zu einer klebrig-weichen Masse verarbeiten (Teigtemperatur ca. 28°C).

60 Minuten Teigruhe bei Raumtemperatur.

Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten für 45 Minuten im Gärkorb reifen lassen.

Bei 250°C fallend auf 210°C mit wenig Dampf und Schluss nach oben für 50 Minuten backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 4 Stunden

Zubereitungszeit gesamt: ca. 16 Stunden

