

12. August 2017

Alm-Rezepte: Dreikornvollkornbrot mit Roggenkörnern

Sehr saftig, locker und ewig frisch. Der hohe Anteil an gekochten Roggenkörnern (wahlweise auch andere Getreidekörner) bindet viel Feuchtigkeit, gibt der Krume Biss und einen sehr eigenen, süßlichen Geschmack. Verarbeitet sind Roggen-, Weizen- und Dinkelvollkornmehl. Wahlweise können auch noch geröstete Sonnenblumenkerne in den Teig gegeben werden (dafür dann aber die Roggenkörnermenge etwas zurücknehmen).

Sauerteig

- 120 g Roggenvollkornmehl
- 120 g Wasser (50°C)
- 24 g Anstellgut
- 2,5 g Salz

Vorteig

- 80 g Dinkelvollkornmehl
- 40 g Wasser (kalt)
- 0,8 g Frischhefe

Kochstück

- 120 g Roggenkörner
- 240 g Wasser

Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- Kochstück
- 28 g Roggenvollkornmehl
- 40 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Weizenvollkornmehl
- 6,5 g Salz
- 4 g Frischhefe
- 8 g Butter
- 110 g Wasser (80°C)

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

Die Vorteigzutaten von Hand zu einem festen Teig mischen und 12-16 Stunden bei 12-16°C reifen lassen.

Die Roggenkörner in einem Topf mit Deckel (!) so lange köcheln lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist (ca. 1 Stunde). Auskühlen lassen.

Für den Hauptteig das heiße Wasser zunächst mit dem Kochstück vermengen, anschließend die übrigen Zutaten zufügen.

5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 5-8 Minuten auf zweiter Stufe zu einem mittelfesten, klebrigen Teig kneten (Teigtemperatur ca. 26°C).

75 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dabei nach 30 und 60 Minuten dehnen und falten.

Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten 30-40 Minuten bei Raumtemperatur im Gärkorb gehen lassen.

Mit Schluss nach oben bei 250°C fallend auf 210°C mit Dampf 45-50 Minuten backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3,5 Stunden

Zubereitungszeit gesamt: ca. 20 Stunden

