Mehrkornbrot

Foto, Rezept und Video von Sandra Bell

Brühstück:

50g Sonnenblumenkerne
50g Kürbiskerne
50g kernige Haferflocken
50g Leinsamen
200ml kochendes Wasser

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Teig:

300ml warmes Wasser
100g Lievito Madre
10g Hefe
350g Weizenmehl 550
250g Roggenmehl 1150
25g Salz
85g ASG
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Zum Wälzen:

Sesamsamen
Kernige Haferflocken

_____

Am Abend vor dem Backen:

Saaten in eine hitzebeständige Schüssel geben.
Wasser für das Brühstück aufkochen und über die Saaten gießen. Gut umrühren, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und bei Raumtemperatur reifen lassen.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Am nächsten Tag:

Ofen auf 250° vorheizen.

Lauwarmes Wasser in die Kochschüssel der CC geben. LM und Hefe dazu geben, auf 27° stellen und alles gut auflösen (ich hab hier den Knethaken benutzt). Evtl. Später noch mit dem Spatel rühren.

Das Brühstück hinzufügen und gut vermengen.

In der Zwischenzeit Mehl abwiegen und mit dem ASG in die Schüssel geben.

5 Minuten auf Stufe “min” kneten.

Salz hinzufügen und weitere 5 Minuten auf Stufe 1 kneten.

Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte geben und abgedeckt 30 Minuten reifen lassen. Währenddessen 2x rund wirken.

Anschließend den Teig in zwei Teile teilen und mit befeuchteten Händen zwei ovale Brote formen.

Gut anfeuchten und in der Sesam-Haferflocken-Mischung wälzen. Nochmal abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Nach 10 Minuten einschneiden.

Brot in den 250° heißen Ofen schieben, schwaden und 10 Minuten backen.

Jetzt die Temperatur auf ca. 200° runter drehen und weitere 40 Minuten backen.

Ich stecke nach 30 Minuten Backzeit ein Bratenthermometer ins Brot um die Kerntemperatur zu messen.

Bei etwa 97° Kerntemperatur ist das Brot fertig.

Wenn die Backzeit erreicht ist, die Kerntemperatur aber noch nicht, dann das Brot entsprechend länger im Ofen lassen

Hier noch der Link zum youtube-Video