

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

---

## [Knusper-Stangen](#)





Fotos von Sandra Bell

Grundrezept von <http://www.hefe-und-mehr.de/2013/03/mehrkorn-stangen/>

Abwandlung: Sandra Bell

### **Zutaten:**

#### *Sauerteig*

100g Mehl Type 550

100g Wasser

10g Sauerteig

#### *Brühstück*

25g Leinsamen

50g Amaranth

25g Haferflocken

25g Sonnenblumenkerne

25g Sesam

25g Mohn

150g kochendes Wasser

#### *Teig*

Sauerteig

Brühstück

200g Mehl Type 550

200g Dinkel, frisch gemahlen

25g Butter

5g Hefe

200g Wasser

10g Malz, inaktiv

10g Salz

*Zum Belegen und Bestreuen*

15g Sesam

15g Leinsamen

15g Mohn

15g Sonnenblumenkerne

Bacon

geriebener käse

### **Zubereitung:**

*Sauerteig:* Die Zutaten vermischen und bei ca. 25°C (Mikrowelle mit eingeschaltetem Licht) für 12 Std. gehen lassen.

*Brühstück:* alles (bis auf das Amaranth) goldbraun anrösten und dann zusammen mit dem Amaranth mit kochenden Wasser überbrühen. Ca. 1 Stunde (kann auch länger sein) auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

*Teig:* Sauerteig, Mehl, Butter, Hefe, Wasser und Malz für ca 2 min verkneten, bis sich ein homogener Teig gebildet hat. Den Teig 20 min ruhen lassen (Autolyse).

Salz zum Teig hinzufügen und für 3 min auf kleiner Stufe und 5 min auf höchster Stufe kneten, bis zu einer mittleren Glutenentwicklung. Zuletzt das Brühstück bei langsamer Geschwindigkeit unterkneten.

Den Teig 1,5 Stunden gehen lassen.

Nach dem Gehen Teigstücke von ca. 100g abwiegen, leicht rollen (ca. 10 cm lang) und auf eine bemehlte Fläche legen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Käse reiben, Bacon-Scheiben und eine längliche Schale mit Saaten bereit stellen.

*Ungefüllte Stangen:* Mit nassen Händen etwa zu doppelten Länge rollen und die Stangen in der Saatmischung rollen, bis sie rundherum mit Körnern bedeckt sind. Jetzt in sich drehen und auf ein Backblech legen.

*Gefüllte Stangen:* Ebenfalls mit nassen Händen etwas länger rollen, dann flach drücken und mit einer Bacon-Scheibe belegen. Käse drüber streuen, zusammenklappen und auch in sich drehen. Auf ein Backblech legen, mit dem restlichen Käse und der restlichen Körnermischung bestreuen.

Zudecken und nochmal 60 Minuten gehen lassen.

Den Ofen mit Backstein auf 250°/Heissluft vorheizen und beim Einschließen (das komplette Blech auf den Stein stellen) kräftig schwaden. Ca. 25 – 30 min backen, bis die Kruste goldbraun ist.

---

## Weltmeister-Brot



Foto von Sandra Bell

Rezept

von <http://www.hefe-und-mehr.de/2013/04/weltmeister-brot/>

### **Zutaten:**

#### *Sauerteig*

200g Wasser

200g Mehl Type 550

5g Sauerteig (ASG)

#### *Pâte fermentée*

150g Mehl Type 550

105g Wasser

2g Salz

1g Hefe

#### *Brühstück*

100g Haferflocken

50g Leinsamen

50g Sesam

50g Sonnenblumenkerne

175g kochendes Wasser

## *Teig*

Pâte fermentée

Sauerteig

200g Roggenmehl Type 1150

550g Mehl Type 550

375g Wasser

20g inaktives Gerstenmalz

20g Butter

20g Salz

10g Hefe

## *Zum Bestreuen*

Mohn

Sesam

Sonnenblumenkerne

## **Zubereitung:**

*Sauerteig:* ASG, Wasser und Mehl miteinander verrühren und bei 25°C (Mikrowelle mit eingeschalteter Beleuchtung) etwa 12 -16 Stunden gehen lassen.

*Pâte fermentée:* 3 min verkneten, 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen, dann für mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank (bis zu 48 Stunden) stellen.

*Brühstück:* Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten und zusammen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen und 1 Stunde quellen lassen (wenn es mehr wie eine Stunde ist, macht es auch nichts).

*Hauptteig:* alle Zutaten erst 5 min auf kleiner Stufe kneten, dann bei hoher Geschwindigkeit bis zur mittleren Glutenentwicklung kneten (ca. 8 min). Zuletzt das Brühstück unterkneten.

1,5 Stunde ruhen lassen.



Zwei Gärkörbe mit Leinen (oder Geschirrtüchern) auslegen und mehlen.

Den Teig in zwei Teile teilen und zu Brotlaibern formen. Die Oberfläche mit einem Wassersprüher einsprühen und mit der Sesam-Mohn-Mischung bestreuen – etwas andrücken. Jetzt die Brote, mit der Körnerseite nach unten in die Gärkörbe legen. Nun die Unterseite einsprühen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen – etwas andrücken.

Die Brote zudecken und 1 Stunde gehen lassen. Den Backstein (oder das Backblech) währenddessen auf 250°C aufheizen.

Die Brote auf einen Brotschieber stürzen und längs einschneiden. In den Ofen einschließen, kräftig schwaden und nach 10 min die Temperatur auf 200°C zurückdrehen. Bei fallender Temperatur weitere 45 min backen.

Wer mit Heißluft backt, sollte die Temperaturen etwas anpassen, da die Brote sonst verbrennen. Anheizen auf 250°, nach 10 Minuten auf 190° und nach weiteren 10 Minuten auf ca 170° – 180° – kommt aber immer auf den Ofen an.