KRAFTKÖRNERBROT

★★★★ 5 bei 13 Bewertungen













Zubereitung

20:00 Uhr

Für den Vorteig alle Zutaten miteinander vermischen. Anschließend 10–12 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur rasten lassen, bis sich der Sauerteig verdoppelt hat und Bläschen bildet.

7 07:00 Uhr

Das Wasser mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und alles kurz zu einem weichen Teig verkneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 6–8 Stunden rasten lassen.

14:00 Uhr

Nach der Rastzeit den Teig vorsichtig zu einem Brotlaib formen, dafür ggf. die Hände mit etwas Roggenmehl bestäuben. Den Brotlaib in ein gut mit Roggenmehl bemehltes Gärkörbchen legen und darin nochmals 1–2 Stunden rasten lassen.

/ 14:45 Uhr

Den Backofen auf 230 °C Heißluft vorheizen.

15:00 Uhr

Den Brotlaib aus dem Gärkörbehen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen und so- fort in den heißen Ofen geben. Die Temperatur auf 210 °C reduzieren und das Brot ca. 45 Minuten mit viel Dampf backen.



Zutaten

FÜR 1 BROT

VORTEIG

30 g	Sauerteigansatz aus
	dem Kühlschrank
60 g	Roggenmehl 960
60 g	lauwarmes Wasser

TEIG

370 g	lauwarmes Wasser
150 g	Sauerteig (= Vorteig)
240 g	Roggenmehl 960
350 g	Weizenbrotmehl
	1600/
15 g	Salz
10 g	Brotgewürz
30 g	Sesam
30 g	Leinsamen
40 g	Sonnenblumenkerne