

Körndlbrot mit Sauerteig

Zutaten für eine große Kastenform: Rezept von Fl. Maria Lehner

Sauerteigansatz:

200g Sauerteig
300g frisch gemahlener Roggen
300ml Wasser lauwarm

Quellstück

150g gemischte Samen/Kerne
(Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, ...)
100g Haferflocken
300ml heißes Wasser
200 Dinkelvollmehl +150gWeizenvollmehl
2TL Brotgewürz
13g Salz
1 TL Honig,
(ev. 10g Germ)



Zubereitung:

- Aktiven Sauerteig (macht Blasen), Roggenmehl und Wasser verrühren – mindestens ein paar Stunden oder über Nacht ansäuern lassen. Entweder frischen Sauerteig (siehe Kasten) verwenden oder am Vortag Sauerteig vom Kühlschrank mit Roggenmehl und Wasser nach Bedarf verlängern/auffrischen und über Nacht stehen lassen, bis er „aktiv“ ist, restlichen Sauerteig in ein Schraubglas geben - im Kühlschrank aufbewahren
- Gemischte Kerne und Haferflocken mit heißem Wasser übergießen, quellen lassen
- Restliche Zutaten mit dem Sauerteigansatz und dem Quellstück zu einem glatten Teig kneten, zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig sichtlich vergrößert hat, in eine befettete und ev. mit Sonnenblumenkernen bestreute Kastenform füllen, Oberfläche mit nassen Händen glattstreichen
- Kurz gehen lassen, bis man merkt, dass sich der Teig hebt
- Mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden, ins heiße Rohr stellen (mit einigen Eiswürfeln oder einem Spritzer Wasser)
- 10 min bei 210 - 220° anbacken, auf 175 - 180° zurückschalten, 45 min weiterbacken, Brot aus der Form nehmen, 10 -15 min ohne Form backen, damit die Rinde knusprig wird
- Brot auf einem Rost auskühlen lassen

SAUERTEIG NEU:

aus den Unterlagen vom Brotbackkurs mit Dipl.Päd.Ing. Eva Maria Lipp

1.Tag: 20g Roggenmehl Type 960 + 20g Wasser lauwarm verrühren und in einer Dose mit Deckel in der Küche stehen lassen (wird ein Schraubglas verwendet, soll der Deckel nur locker zu sein)

2. Tag: 20g Roggenmehl + 20 g Wasser lauwarm unterrühren

3. Tag: 20g Roggenmehl + 20 g Wasser unterrühren

4. Tag: 20g Roggenmehl + 20 g Wasser

Dieser Sauerteig kann immer wieder mit Roggenmehl und Wasser im Verhältnis 1:1 aufgefrischt werden. Er wird im Kühlschrank im Schraubglas aufbewahrt.