

Delbrücker Körnerbrot

- Sonntag, Oktober 11, 2009

<https://ketex.de/blog/delbrucker-kornerbrot/>

*Das **Delbrücker Körnerbrot** gehört in die Zeit, als ich anfing zu backen und diverse Rezepte ausprobierte. Damals habe ich für meine Sauerteigberechnungen Holzi's Sauerteigrechner (leider offline) zu Hilfe genommen. Es ist für mich einer der besten Sauerteigrechner (für 3-Stufenführung), den man im Netz findet und kostenlos herunterladen kann. Wenn man sich ein bisschen Zeit nimmt und damit ein wenig herumprobiert, kann man ziemlich schnell eigene Rezeptvarianten erstellen. So ist auch dieses Brotrezept entstanden.*

1. Sauerteig

- 160 g [Roggenmehl 1150](#)
- 160 g Wasser
- 16 g [Roggen-ASG](#)

Alles gut verrühren und bei Raumtemperatur (besser wären 26°) reifen lassen.

<!-- [if gte mso 9]>

<![endif]--><!-- [if gte mso 9]>

Normal
0

21

false
false
false

DE
X-NONE
X-NONE

<![endif]--><!-- [if gte mso 9]>

<![endif]-->

/* Style Definitions */
table.MsoNormalTable
{mso-style-name:"Normale Tabelle";

mso-tstyle-rowband-size:0;
mso-tstyle-colband-size:0;
mso-style-noshow:yes;
mso-style-priority:99;
mso-style-parent:"";
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;
mso-para-margin:0cm;
mso-para-margin-bottom:.0001pt;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:10.0pt;
font-family:"Times New Roman",serif;
mso-fareast-language:EN-US;}

(Eigentlich ist dieses Rezept so berechnet, dass die Menge des zugegebenen ASG vom fertigen Sauerteig wieder abgenommen wird. Ich handhabe das normalerweise **nicht** so, sondern verbacke diese Menge mit. Irgendwie verschwindet – an der Schüssel, am Löffel – doch immer etwas Sauerteig.)

2. Brühstück

- 50 g Leinsamen
- 50 g Sesam
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Wasser

Sesam und Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten, abkühlen lassen. Alle Körner vermischen, mit dem kochendem Wasser übergießen und mind. 2 Std. quellen lassen.

3. Hauptteig

- 320 g Sauerteig
- 165 g [Roggenmehl 1150](#)
- 325 g [Weizenmehl 1050](#)
- 210 g Wasser
- 16 g Salz
- 10 g Hefe (wer mag)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 7 min. lang kneten, dann 20 min. Teigruhe.

Danach den Teig rundwirken und mit dem Schluss nach oben in ein gut bemehltes (ich nehme grundsätzlich Roggenvollkornmehl) [Gärkörbchen](#) geben.

Gare ohne Hefe ca. 90–120 min., Gare mit Hefe ca. 60 min.

Vor dem Einschießen mit einem Bäckerpinsel ([Bräunwisch](#)) abstreichen (kaltes Wasser).

Mit 250° 15. min. anbacken, bis die gewünschte Bräune erreicht ist, und dann 40 min. auf 180° fallend ausbacken.

-