

Urgetreidebrot aus dem Thermomix

- Freitag, Oktober 12, 2018

<https://ketex.de/blog/urgetreide-aus-dem-thermomix/>

Urgetreidebrot (aus dem Thermomix und im Topf gebacken)

1. Sauerteig

- 200 g [Roggenmehl 1150](#)
- 200 g Wasser
- 20 g [Roggen-Anstellgut](#)

Am Abend vor dem Backen alle drei Zutaten vermischen und bei Raumtemperatur 16-18 Std. reifen lassen. Mischen entweder im Thermomix 1 Minute bei Stufe 3 Linkslauf oder einfach in einer Schüssel mit dem Löffel oder dem [Teigrührer](#).

2. Quellstück und Sonnenblumenkerne

- 100 g [Emmervollkornmehl](#)
- 100 g [Einkornvollkornmehl](#)
- 13 g Salz
- 200 g lauwarmes Wasser

Die beiden Mehle und das Salz mit dem lauwarmen Wasser übergießen, entweder im Thermomix 1 Minute bei Stufe 3 Linkslauf oder einfach in einer Schüssel mit dem Löffel oder dem [Teigrührer](#). Danach mindestens 3-4 Stunden quellen lassen.

Zu diesem Zeitpunkt auch die Sonnenblumenkerne vorbereiten: Sonnenblumenkerne im Thermomix bei 120 Grad für 4,5 Minuten Stufe 1 Linkslauf rösten. Danach bei Stufe 5 für 10 Sekunden zerkleinern. Wer keinen Thermomix hat, röstet in der Pfanne und zerkleinert mit einem großen Messer. Wichtig: Abkühlen lassen, daher wie das Quellstück 3-4 Stunden vor dem Hauptteig vorbereiten.

3. Hauptteig

- 400 g Sauerteig
- Quellstück
- 220 g [Roggenmehl 1150](#)
- 100 g Sonnenblumenkerne (geröstet und zerkleinert)
- 10 g Frischhefe

- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

Zubereitung

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten im Thermomix 4 Minuten auf der Teigstufe kneten. Wer keinen Thermomix hat, knetet von Hand, bis der Teig die richtige Konsistenz hat, oder in der Maschine für etwa 8 Minuten. Anschließend 30 Minuten Teigruhe im Kessel oder in einer Schüssel bzw. geölten [Teigwanne](#) (von mir bevorzugt). Danach den Teigling (auf einem [Teigbearbeitungstuch](#)) rund wirken und mit dem Schluß nach oben in ein bemehltes [Garkörbchen](#) legen.

Die Gare ist hier 60-70 Minuten.

Achtung: Sollte man die gerösteten und zerkleinerten Sonnenblumenkerne im warmen oder gar heißen Zustand zum Teig gegeben haben, verkürzt sich die Gare erheblich.

In der Zwischenzeit den Backofen (mit dem Topf!) auf 250 Grad vorheizen.

Nach der Gare stürzt man den Teigling auf den [Schießer](#), schneidet je nach Gusto mit dem [Bäckermesser](#) oder einer Rasierklinge ein und lässt ihn vorsichtig in den [Topf](#) gleiten. Ich schneide normalerweise nicht ein, da ich den wilden Ausbund im Topf so gerne mag. Man kann den Teigling auch mit einem Backpapier in den Topf geben (so habe ich es in diesem Fall gemacht). Oder man nimmt gleich eine [Backglocke](#).

Der Topf mit dem Brot wird bei 250 Grad eingeschoben. Nach 15 Minuten den Ofen auf 180° herunterstellen und noch 45 Minuten weiterbacken. Nach der halben Backzeit den Topfdeckel abnehmen, in der letzten Viertelstunde den Teigling beobachten, damit das Brot nicht zu dunkel wird.

Nach Ende der Backzeit das Brot aus dem Ofen holen und den Klopfest machen. Es sollte schön hohl klingen. Man kann auch die Kerntemperatur messen. Sie sollte zwischen 93° und 98° liegen.

-