

# Steinhorster Schrotbrot

- Dienstag, Februar 09, 2010

<https://ketex.de/blog/steinhorster-schrotbrot/>

*Nach all dem Klein- und Feingebäck hier wieder ein kräftiges, kerniges Brotrezept. Die gerösteten Kerne geben dem Brot einen leicht nussigen Geschmack, der Schrot im Teig und auf der Kruste den kernigen Charakter.*

*Die Mehrkorn-Mischung für das Brühstück kann man z.B. aus [BIO-Weizen](#), [BIO-Roggen](#), [Urdinkel](#), [Kamut](#), [Einkorn](#), [Emmer](#) und [Champagnerroggen](#)) mischen und frisch in der [Getreidemühle](#) schroten. Man kann auch andere Getreidesorten (oder Pseudogetreide wie Buchweizen o.a.) nehmen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Aus diesem Grund biete ich auch in meinem Shop keine vorgefertigte Mischung an (wie man sie in vielen Naturkostläden bekommt), weil es dann immer die gleiche Mischung und der gleiche Geschmack wäre.*

## 1. Sauerteig

- 120 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 120 g Wasser
- 12 g [Roggen-ASG](#)

Alles gut durchmischen und 16-18 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

## 2. Vorteig

- 100 g [Weizenmehl 1050](#)
- 100 g Wasser
- 1 g Frischhefe

Alles sehr gut glatt rühren und 2 Std. anspringen lassen. Dann für 14 Std. in den Kühlschrank (5°) stellen.

## 3. Brühstück

- 150 g 5- oder 7-Kornschrot
- 40 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 40 g Kürbiskerne (geröstet)
- 230 g kochendes Wasser

Die Körner und den Schrot vermischen, mit dem kochenden Wasser übergießen und 16 Std. quellen lassen.

## 4. Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- Brühstück
- 220 g [Weizenmehl 1050](#)
- 120 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 130 g Wasser
- 7 g Frischhefe
- 20 g Salz
- 7,5 g [Roggenmalz](#)
- Schrot zum Wälzen

### [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 5. Zubereitung

Alle Zutaten 7 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten. Danach schließt sich eine 30 minütige Teigruhe an.

Jetzt wird je nach [Gärkörbchen](#) rund, lang oder oval gewirkt. Der Teigling wird in dem Schrot gewälzt und ins Gärkörbchen gelegt. Dann wird der Teigling 90 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare gestellt. Vor dem Einschießen mit dem [Bäckermesser](#) oder einer Rasierklinge einschneiden. Bei 250° 15 Minuten anbacken und dann noch 35 Minuten bei 180° fertiggebacken. Wer eine sehr rösche Kruste haben will, sollte noch 10 Minuten bei offener Backofentür nachbacken.

---

-