

## 5-Korn-Kruste

- Donnerstag, September 08, 2011

<https://ketex.de/blog/5-korn-kruste/>

*Es wird langsam Herbst, und der Wunsch nach einem kräftigen Brot nimmt somit immer mehr zu. So ist dieses Rezept in den letzten Tagen entstanden. Es lässt sich sehr gut im Kasten, aber auch freigeschoben backen. Das wirklich Leckere ist die Knusperkruste, und das Brot schmeckt zu jedem Belag, ob herzhaft oder süß, sehr gut. Ein wirklich leicht nachzubackendes Brot im Kasten, das auch bestimmt für den Anfänger geeignet ist.*

Die 5-Korn-Mischung für das Brühstück kann man z.B. aus [BIO-Weizen](#), [BIO-Roggen](#), [Urdinkel](#), [Emmer](#) und [Einkorn](#) mischen und frisch in der [Getreidemühle](#) schroteten. Man kann auch andere Getreidesorten (oder Pseudogetreide wie Buchweizen o.ä.) 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 [Roggenanstellgut](#)

Alles klümpchenfrei verrühren und bei Raumtemperatur 16-18 Stunden reifen lassen.

### 2. Vorteig

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

Auch hier alles klümpchenfrei verrühren und für 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen. Danach wandert der Vorteig in den Kühlschrank bei +5°.

### 3. Brühstück

- 130 g 5-Korn-Schrot (mittel)
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Kürbiskerne
- 210 g kochendes Wasser
- 13 g Salz

Die Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne rösten und grob in der Moulinette zerkleinern. Dann die Kerne, das Schrot und das Salz vermischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Das Ganze dann auch 16 Stunden stehen lassen.

Man gibt das gesamte Salz für das Brot zum Brühstück, damit die Enzymtätigkeit gedrosselt wird.

## 4. Hauptteig

(1 kg-Brot)

- Sauerteig
- Vorteig
- Brühstück
- 150 g [Weizenmehl 1050](#)
- 80 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 86 g Wasser
- 8 g [Roggenmalz](#)
- 8 g Frischhefe

Zubereitung

Zubereitung

## 5. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 7 Minuten kneten. Danach schliesst sich eine Teigruhe von 30-45 Minuten an. Anschließend wird der Teig rundgewirkt und etwas lang gestoßen, anschließend mit Wasser abgestrichen. Danach wälzt man den Teig in dem 5-Korn-Schrot und setzt ihn in eine gut ausgebutterte [Kastenform](#). Danach habe ich ihn in meiner [Gärbox](#) bei 32° für 70 Minuten zur Gare gestellt. Wer keine Gärbox besitzt, muss ihn bei Raumtemperatur dementsprechend länger ( ca. 2-2,5 Stunden) gehen lassen.

Vor dem Einschneiden noch mit etwas Wasser besprühen. Dann bei 250° 15 Minuten anbacken und noch weitere 45 Minuten fallend auf 180° fertig backen.

Aus der Form stürzen und eventuell für eine noch knusprigere Kruste nochmals für 15 Minuten bei 180° backen.

---

-