

Weizenbrot mit Haferflocken

- Dienstag, März 27, 2012

<https://ketex.de/blog/weizenbrot-mit-haferflocken/>

Hier ein Rezept für Weizenbrotfans ... und damit mein Weizenanstellgut auch mal wieder etwas zu tun bekommt. Der Kick darin sind die gerösteten Haferflocken. Sie verleihen dem Brot den typischen Geschmack. Interessant an diesem Rezept sind die kurze Knetzeit und das mehrmalige Strecken und Falten.

Viel Spaß beim Nachbacken.

1. Sauerteig

- 160 g [Weizenmehl 550](#) (ich habe [T 65](#) genommen)
- 130 g Wasser
- 16 g [Weizenanstellgut](#) (das ist der Rest des Sauerteiges, den man im Kühlschrank für das nächste Backen aufbewahrt.)

Alles in einer großen Schüssel klümpchenfrei verrühren und dann bei Zimmertemperatur (besser wären 26°) 16 Std. mit einer Klarsichtfolie zugedeckt reifen lassen.

2. Quellstück

- 70 g kernige Haferflocken
- 200 g kochendes Wasser

Die Haferflocken anrösten und mit dem kochenden Wasser übergießen. Mit einer Klarsichtfolie die Schüssel abdecken und auch 16 Std. quellen lassen.

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- 400 g [Weizenmehl 550](#) oder [T 65](#)
- 160 g Wasser
- 5 g Frischhefe
- 14 g Salz
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 6 Minuten kneten. Danach erfolgt eine Teigruhe von 30 Minuten. Jetzt den Teig [strecken und falten](#) (Teig falten = den Teig zu einem Quadrat drücken und von allen Ecken in die Mitte zusammenfallen. Diese Prozedur zweimal wiederholen).

Danach wieder eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten. Anschließend wieder falten und wiederum 30 Minuten Teigruhe. Noch einmal falten. Dann schließt sich eine letzte Teigruhe von 60 Minuten an. Jetzt den Teig rundwirken und in ein gut bemehltes [Gärkörbchen](#) geben, mit einer [Abdeckfolie](#) abdecken und nochmals 60 Minuten zur Gare stellen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 230° vorheizen.

Den Teigling vorsichtig auf einen [Schiesser](#) stürzen, mit dem [Bäckermesser](#) oder einer Rasierklinge einschneiden und in den Ofen schieben.

Bei 230° 15 Minuten anbacken, bis die gewünschte Bräune erreicht ist und dann fallend auf 180° noch 35 Minuten fertig backen. Schwaden (mit einer Blumenspritze oder Feinvernebler Wasser an die Ofenwände spritzen) nicht vergessen. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen.

Zur Kontrolle, ob das Brot fertig gebacken ist, klopft man auf die Unterseite. Es sollte schön hohl klingen. Man kann das auch mit einem [Thermometer](#) feststellen. Die Kerntemperatur sollte mindestens 93° haben.

Das fertige Brot auf einem Küchenrost abkühlen lassen.
