

6-Korn-Brot à la Ketex

- Sonntag, August 19, 2012

<https://ketex.de/blog/ketex-6-korn/>

Sicher, für die im Moment herrschende Hitze ist dieses Brot nicht geeignet, doch der Herbst kommt bestimmt!!!

Bei diesem Rezept, das sich an das Rezept des "Schwarzen Hamster" anlehnt, reizte es mich, das Brot freigeschoben zu backen. Der Teig ist sicherlich etwas klebrig, doch mit einer gewissen Schnelligkeit und Übung bekommt man ihn gewirkt.

Das Gärkorbchen braucht man durch das Wälzen in Roggenflocken nur ganz leicht auszumehlen.

Es ist ein sehr leckeres Brot für Körnerfans. Das sind ja meistens die Frauen, so habe ich bei meinen Backkursen festgestellt. Männer mögen eher das Typenmehlbrot ohne Körner. Ausnahmen bestätigen auch hier immer die Regel.

Die 6-Korn-Mischung für das Brühstück kann man z.B. aus [BIO-Weizen](#), [BIO-Roggen](#), [Urdinkel](#), [Kamut](#), [Einkorn](#) 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-Anstellgut](#)

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

2. Brühstück

- 30 g Goldleinsamen
- 30 g Sesam (geröstet)
- 30 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 30 g Kürbiskerne (geröstet)
- 100 g 6-Korn-Schrot (Roggen, Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste, Buchweizen)
- 15 g Salz
- 220 g heißes Wasser

Die Kerne anrösten, dann mit dem Schrot und dem Salz vermischen und alles mit dem heißen Wasser übergießen. Ebenfalls 16-18 Stunden (über Nacht) stehen lassen.

Ins Brühstück kommt das gesamte Salz, damit die Enzymtätigkeit gebremst wird.

3. Kochstück

- 40 g [Roggenkörner](#)
- 40 g [Dinkelkörner](#)
- 120 g Wasser

Die Körner so lange kochen, bis sämtliches Wasser verdampft ist, und die Körner "prothesenfreundlich" weich sind.

(**kleiner Tipp:** Die Wasseraufnahme der Körner ist äußerst variabel. Wenn man die Körner mit ca. der 3-4fachen Menge Wasser kocht, bis sie ausreichend weich sind, und dann das restliche Wasser abgießt, vermeidet man das Risiko, daß sie anbrennen.)

4. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- Kochstück
- 190 g [Weizenmehl 1050](#)
- 50 g Roggenflocken
- 10 g Hefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)
- 60 g Wasser
- Roggenflocken zum Wälzen

[Zubereitung](#)

Zubereitung

5. Zubereitung

Alle Zutaten 7 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten. Anschließend folgt eine 30-minütige Teigruhe.

Nach der Teigruhe den Teig erst rund wirken und dann lang stoßen. Dann mit Wasser abstreichen, in den Roggenflocken wälzen (Haferflocken gehen auch) und in ein [längliches Gärkörbchen](#) legen.

Die Gare dauert bei Raumtemperatur ca. 75 Minuten.

Danach wird der Teigling auf einen [Schiesser](#) gestürzt, mit dem [Bäckermesser](#) längs eingeschnitten und bei 250° für 15 Minuten angebacken. Danach den Ofen auf 180° zurückschalten und noch weitere 45 Minuten fertig backen.

Beim Einschießen nicht vergessen zu schwaden und den Dampf nach 15 Minuten wieder ablassen.