

Weizenvollkornbrötchen

- Samstag, Mai 04, 2013

<https://ketex.de/blog/weizenvollkornbrotchen/>

Durch den Hinweis einer lieben Backfreundin, ich solle 'doch mal was aus Vollkornmehl backen', kam ich auf die Idee, diese Vollkornbrötchen zu machen. Ich suchte mir ein Rezept aus dem Buch "Brotland Deutschland" - Schrot, Korn und Pumpernickel - heraus. Es sollte das Weizen-Roggen-Vollkornbrötchen mit Ölsamen und Schrotanteil werden. Als ich mir das Rezept durchgelesen hatte, fehlte mir das Roggenmehl in der Beschreibung!!? Na ja, daraus wurde dann eben ein reines Weizenvollkornbrötchen.

Noch merkwürdiger kam mir die Wasserzugabe vor, nachdem ich das Rezept auf Hobbybäckergröße heruntergerechnet hatte. Im Kessel musste ich noch sage und schreibe 150 g mehr Wasser zugeben, bis der Teig die Konsistenz hatte, die mir gefiel.

Merke: Auch ein Profibäcker wie Franz J. Steffen macht Fehler, und das wird in einem Buch mit einem Preis von 66 Euro veröffentlicht!

Jetzt ist das Rezept für mich gelingsicher, und ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken.

1. Brühstück

- 30 g Leinsamen
- 30 g [Haferflocken](#) (kernige)
- 30 g Sesam (geröstet)
- 30 g [Sonnenblumenkerne](#) (geröstet)
- 150 g [Weizenvollkornschrot fein](#) oder [mittel](#)
- 12 g Salz (das ist das gesamte Salz)
- 270 g heißes Wasser

Alle Zutaten gut vermischen und mit dem heißen Wasser übergießen. Über Nacht quellen lassen.

2. Hauptteig

(10 Brötchen)

- Brühstück
- 350 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 190-220 g Wasser (je nach Aufnahmefähigkeit des Mehls)
- 20 g Frischhefe
- 10 g Butter
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

3. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 7 Minuten kneten, daran schließt sich eine Teigruhe von 30 Minuten an. Jetzt 10 Teiglinge abwiegen und rundschleifen.

Die Teiglinge mit Wasser abstreichen und in einem Gemisch von Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkernen und Haferflocken wälzen.

Etwas länglich formen und auf ein [Lochblech](#) setzen. Die Gare sollte bei 34° (in der [Gärbox](#)) 30 Minuten betragen. Bei Raumtemperatur sollte sie mindestens 60 Minuten sein.

Danach in den Ofen einschießen, schwaden und bei 240° fallend auf 230° für 24 Minuten backen.

-