

Haselnuss-Vollkornbrot

- Sonntag, Januar 12, 2014

<https://ketex.de/blog/haselnuss-vollkornbrot/>

Da ich außer dem Backen auch noch gerne koche, sehe ich mir ab und zu im Fernsehen die eine oder andere Kochshow an. Bei einer Sendung von Martina und Moritz, wo die beiden feine Schnittchen für eine Party zubereiteten, sah ich ein Haselnuss-Vollkornbrot. Nicht, dass die beiden das Brot zubereitet haben, sie hatten es irgendwo wohl gekauft.

Für mich war das eine ganz neue Variante für ein Vollkornbrot, und so habe ich ein bisschen gebastelt. Heraus kam dieses schmackhafte Vollkornbrot.

Viel Spaß beim Nachbacken!

1. Sauerteig

- 160 g [BIO-Roggenschrot mittel](#)
- 128 g Wasser
- 16 g [Roggenanstellgut](#)

Alles gut verrühren und 14-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

2. Quellstück

- 200 g [BIO-Roggenschrot grob](#)
- 200 g warmes Wasser
- 13 g Salz

Den Schrot mit dem Salz vermischen, mit dem warmen Wasser (60°) übergießen und mindesten 4 Stunden quellen lassen.

3. Kochstück

- 70 g [Bio-Roggen \(ganzes Korn\)](#)
- 70 g Wasser

Den Roggen mit dem Wasser zum Kochen bringen und so lange kochen, bis kein Wasser mehr vorhanden ist.

Normal

0

21

false

false

false

DE

X-NONE

X-NONE

/* Style Definitions */

table.MsoNormalTable

{mso-style-name:"Normale Tabelle";

mso-tstyle-rowband-size:0;

mso-tstyle-colband-size:0;

mso-style-noshow:yes;

mso-style-priority:99;

mso-style-parent:"";

mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;

mso-para-margin:0cm;

mso-para-margin-bottom:.0001pt;

mso-pagination:widow-orphan;

font-size:10.0pt;

font-family:"Times New Roman",serif;

mso-fareast-language:EN-US;}

(**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
- Quellstück
- Kochstück
- 175 g [BIO-Weizenmehl 1050](#)
- 100 g BIO-Haselnüsse
- 120 g Wasser
- 10 g Frischhefe
- 10 g [Roggenmalz](#)
- 24 g (= 1 EL) Rübensirup

Zubereitung

Zubereitung

5. Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Haselnüsse in der [Küchenmaschine](#) 7 Minuten kneten. 2 Minuten vor Ende die Haselnüsse zugeben und gut untermischen.

Danach eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten. In der Zwischenzeit eine [Kastenform für 1 kg](#) gut ausbuttern oder mit Trennspray ausfetten. Den Ofen auf 250° aufheizen.

Nach der Teigruhe den Teig erst rundwirken und dann lang stoßen. Mit Wasser abpinseln und in groben Roggenschrot wälzen.

In die Form geben und das Brot für 90 Minuten schön warm zur Gare stellen. Der Teig sollte danach fast bis an den Rand gestiegen sein. Eventuell etwas länger zur Gare stellen, da die Hefe die Haselnüsse mit nach oben treiben muss.

Jetzt in den Ofen schieben und mit 250° für 15 Minuten anbacken, danach den Ofen auf 180° zurückschalten und noch weitere 45 Minuten backen.

Das Brot sollte eine Kerntemperatur von 93-98 ° haben, und, wenn man auf die Unterseite klopft, sollte es schön hohl klingen.

-