

# Vollkornbrot

- Samstag, August 22, 2009

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

Zurück

Weiter

*Die Diskussion mit einer Userin im Sauerteigforum über Vollkornmehl vs. Typenmehl hat mich veranlasst, ein altes Rezept von mir wieder zu backen. Ich backe in einigen Rezepten mit einem Anteil von Vollkornmehl, um einen intensiveren Geschmack zu bekommen, bin aber kein extremer Vollkornfreak. Ich mag die große Vielfalt der Brotsorten, die eben mit Typenmehlen erreicht wird.*

*Dieses Rezept hat eine Teigausbeute von 176 und ist vom Teig her gut zu händeln. Viel Spaß beim Nachbacken.*

## 1. Sauerteig

- 220 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 220 g Wasser
- 22 g [Roggen-ASG](#)

Alles gut verrühren und 16 Std. bei Raumtemperatur (besser wären 26°) reifen lassen.

## 2. Brühstück

- 50 g [Sonnenblumenkerne](#)
- 50 g Roggenflocken
- 50 g [Roggenschrot mittel](#) oder [grob](#)
- 150 g kochendes Wasser

Das kochende Wasser über die Kerne-Schrot-Mischung gießen und 2 Std. quellen lassen.

## 3. Quellstück

- 210 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 105 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 155 g Wasser

Das Mehl mit dem Wasser vermischen und auch 2 Std. quellen lassen.

## 4. Hauptteig

- Sauerteig

- Brühstück
- Quellstück
- 15 g Salz
- 10 g Frischhefe (wer mag)
- 8 g (= 1 TL) Zuckerrübensirup
- Roggenflocken zum Wälzen

### Zubereitung

Zubereitung

## **5. Zubereitung**

Alle Zutaten 7 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten (eventuell etwas Wasser nachgeben). Eine Teigruhe von 20 Minuten einhalten. Dann entweder rund- oder langwirken, je nach [Gärkörbchen](#). In den Roggenflocken wälzen und ins Gärkörbchen mit dem Schluss nach oben legen. Gare ist mit Hefe ca. 60 Minute, ohne Hefe entsprechend länger.

Anbacktemperatur sollte für 15 Minuten 260° sein. Danach fallend auf 180° noch weitere 40 Minuten ausbacken.

---

-