

Körnerbrot - einfach und gut!

- Freitag, September 15, 2017

<https://ketex.de/blog/koernerbrot-einfach-und-gut-2/>

In letzter Zeit werde ich immer wieder darauf angesprochen, ein einfaches und gut zu backendes, frei geschobenes Brotrezept zu entwickeln. Hier ist nun ein Rezept mit einem Sauerteig und einem Brühstück. Durch die gerösteten Körner und Saaten bekommt es einen wunderbaren nussigen Geschmack. Ich habe es sehr dunkel ausgebacken, und auch damit bekommt es einen kräftigen Geschmack.

1. Sauerteig

- 160 g [BIO-Roggenmehl 1150](#)
- 160 g Wasser
- 16 g [Bio-Roggenanstellgut](#)

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

2. Brühstück

- 50 g Leinsamen
- 50 g Sesam
- 50 g [Sonnenblumenkerne](#)
- 150 g kochendes Wasser

Die Sesam- und Sonnenblumenkerne in der Pfanne anrösten. Dann mit dem kochendem Wasser übergießen und mind. 2 Std. quellen lassen.

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 165 g [BIO-Roggenmehl 1150](#)
- 175 g [BIO-Weizenmehl 1050](#)
- 110 g Wasser
- 16 g Salz
- 10 g Hefe

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung Körnerbrot

Alle Zutaten für das Körnerbrot mindestens 7 Minuten mit der [Küchenmaschine](#) kneten. Anschließend 30 Minuten Teigruhe im Kessel.

Danach den Teig rundwirken und mit dem Schluss nach oben in ein gut bemehltes (ich nehme grundsätzlich Roggenvollkornmehl) [Garkörbchen](#) geben.

Gare mit Hefe ca. 60-70 min. bei 28-30° (um eine solche Temperatur gleichmäßig zu bekommen, benötigt man normalerweise eine [Gärbox](#)).

Vor dem Einschießen mit einem [Bäckerpinsel \(Bräunwisch\)](#) abstreichen (kaltes Wasser).

Mit 250° 15 min. anbacken, bis das Körnerbrot die gewünschte Bräune erreicht ist, und dann 40 min. auf 180° fallend ausbacken.

-