

**Rezepte zur Sendung vom 16. Oktober 2014**  
**Brotvielfalt****Quarkmehrkornbrot**  
**Rezept für 2 Brote****Für das Quellstück**

- 50 g Gerstengrütze
- 50 g Haferflocken
- 50 g Hirse
- 50 g Maisgrieß
- 50 g Leinsamen
- 22 g Salz
- 250 ml Wasser , lauwarm

**Für den Teig**

- 572 g Quellstück (siehe oben)
- 600 g Weizenmehl Type 812
- 110 g Roggenmehl Type 1150
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Hefe
- 180 g Sauerteig, (flüssig)
- 10 g Sonnenblumenöl
- 125 g Magerquark
- ca. 330 g Wasser, kalt

**zusätzlich**

- etwas Weizenmehl zum Aufarbeiten
- etwas Roggenmehl zum Aufarbeiten

Für das Quellstück Gerstengrütze, Haferflocken, Hirse, Maisgrieß, Leinsaat und Salz mischen und mit lauwarmem Wasser begießen und mindestens 8 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Quellstück mit den beiden Mehlen, Sonnenblumenkernen, Hefe, Sauerteig, Öl, Quark und Wasser

in die Knetschüssel geben und in der Küchenmaschine zu einem Teig kneten, zuerst 10 Minuten langsam, dann 4 Minuten schnell kneten. Mit zusätzlichem Wasser die Teigfestigkeit entsprechend einstellen. Der Teig sollte sich plastisch anfühlen und nach dem Kneten eine Temperatur von ca. 25 Grad haben. Den Teig abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Tischplatte zusammenlegen und in zwei gleichgroße Stücke aufteilen. Die Stücke rund wirken und länglich zu einem Brotlaib stoßen. Sollte sich der Teig bockig anfühlen, etwas entspannen lassen.

Die länglichen Laibe auf ein leicht bemehltes Küchentuch

setzen und mit einem Sieb und 40 g Roggenmehl dünn abstauben. Mit Frischhaltefolie abgedeckt reifen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.



Den Backofen mit Backstein auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (ca. 20 Minuten vor dem Backen, damit der Backstein gut die Hitze aufnehmen kann).

Die Brote mit einem Messer je dreimal quer einschneiden, danach direkt mit der Hand auf den Backstein setzen und mit Dampf (d.h. ein feuerfestes Gefäß, z.B. aus Blech in den Backofen geben, ca. 150 ml Wasser in das Gefäß schütten und den Ofen schnell schließen) zunächst 5 Minuten backen, dann die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und das Brot ca. 45 Minuten weiterbacken.

Um zu prüfen, ob das Brot gebacken ist, kann man es direkt aus dem Ofen in die Hand nehmen und auf die Unterseite klopfen. Klinkt es hohl, ist das Brot gebacken.



## Kornkörbchen Rezept für 1 Brot

### Für das Quellstück

25 g Gerstengrütze  
25 g Haferflocken  
25 g Hirse  
25 g Maisgrieß  
25 g Leinsaat  
75 g Kürbiskerne  
10 g Salz  
300 ml Wasser, lauwarm

### Für das Brühstück

50 g Roggenschrot, grob  
1 g Salz  
100 ml Wasser

### Für den Teig

510 g Quellstück (siehe oben)  
151 g Brühstück (siehe oben)  
175 g Roggenmehl Type 1150  
25 g Weizenmehl Type 550  
6 g Hefe  
20 g Sonnenblumenkerne  
200 g Sauerteig (flüssig)  
ca. 50 ml Wasser

zusätzlich

80 g Sonnenblumenkerne  
etwas Butter zum Ausfetten der Kastenform (2 l Inhalt)

Für das Quellstück Gerstengrütze, Haferflocken, Hirse, Maisgrieß, Leinsaat, Kürbiskerne und Salz mischen und mit lauwarmem Wasser begießen und mindestens 8 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Für das Brühstück Roggenschrot und Salz in eine Schüssel geben. Wasser aufkochen und über den Roggenschrot geben, mit einem Kochlöffel vermischen und das Brühstück mindestens 3 Stunden quellen lassen.

Quellstück und Brühstück mit den beiden Mehlen, Hefe, Sonnenblumenkernen, Sauerteig und Wasser in die Knetschüssel geben und in der Küchenmaschine ca. 15 Minuten langsam zu einem weichen Teig mischen. Den Teig abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Tischplatte rund wirken, länglich stoßen, mit Wasser abstreichen und in 100 g Sonnenblumenkernen wälzen, dann in eine mit Butter ausgefettete Kastenform (Inhalt 2 l) einsetzen.

Den Teig in der Form bis zum doppelten Volumen (ca. 1 Stunde) reifen lassen.

Den Backofen (wenn möglich mit Backstein) auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Brot in der Form in den vorgeheizten Ofen geben und mit Dampf (d.h. ein feuerfestes Gefäß, z.B. aus Blech in den Backofen geben, ca. 150 ml Wasser in das Gefäß schütten und den Ofen schnell

schließen) zunächst 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und das Brot ca. 60 Minuten weiterbacken.



Nach der Backzeit sollte es eine schöne Farbe haben. Nach dem Backen zeitnah aus der Form nehmen.

Das Brot mindestens 1 – 2 Stunden auskühlen lassen bevor es angeschnitten wird.

