



Rezepte zur Sendung vom 13. Februar 2013

Mehrkornbrot und Knäckebrötchen



Mehrkornbrot Rezept für 3 Brote

Für den Sauerteig

- 10 g Anstellgut (Natursauerteig aus dem Handel oder selbst gezüchtet, Rezept siehe Tipp)
- 200 g Roggenmehl
- 160 g Wasser

Anstellgut mit Roggenmehl und Wasser vermischen und bei Zimmertemperatur 20-24 Stunden mit Frischhaltefolie abgedeckt reifen lassen.

Für das Quellstück

- 100 g Roggenschrot, grob
- 50 g Haferflocken
- 50 g Gerstenflocken
- 50 g Buchweizenschrot
- 50 g Hirse
- 20 g Leinsaat
- 20 g Salz
- 320 g Wasser

Roggenschrot mit Haferflocken, Gerstenflocken, Buchweizenschrot, Hirse, Leinsaat und Salz in einer Schüssel vermischen. Das Wasser angießen, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und bei 20 Grad Raumtemperatur ca. 20-24 Stunden quellen lassen.

Für den Teig

660 g Quellstück (siehe oben)
370 g Sauerteig (siehe oben)
200 g Roggenmehl Typ 1150
500 g Weizenmehl Typ 550
20 g Sesam, geröstet
20 g Hefe
ca. 320 g kaltes Wasser (ca. 15 Grad)

zusätzlich:

ca. 200 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Quellstück, Sauerteig, Roggenmehl, Weizenmehl, Sesam, Hefe und Wasser in die Schüssel der Teigknetmaschine geben und ca. 10 Minuten langsam kneten, dann noch 2 Minuten schnell kneten. Wegen der verschiedenen Körner muss die Festigkeit des Teiges von Hand geprüft werden. Ist der Teig zu weich, noch etwas Mehl zugeben.

Den Teig in der Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen mit Backstein auf 250 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. (Ein Backblech mit hohem Rand auf die unterste Schiene einschieben, den Backstein darüber einschieben.)

Anschließend aus dem Teig jeweils Stücke von ca. 700 g auswiegen und diese kräftig rund wirken. Die rundgewirkten Ballen an der Oberfläche anfeuchten und in Sonnenblumenkerne tauchen. Die Ballen reifen lassen, bis sie die doppelte Größe angenommen haben. Mit einem Messer zweimal längs schneiden und direkt auf den heißen Backstein setzen.

Etwas Wasser (ca. 100 ml) auf das Backblech gießen, damit Dampf entsteht.

Nach 5-10 Minuten die Ofentemperatur auf 180 Grad herunterschalten. Das Brot noch ca. 45 Minuten fertig backen.



Tipp: Rezept Sauerteig- Anstellgut

Für einen selbsthergestellten Sauerteig braucht man ein Anstellgut. Herstellung eines Spontansauerteigs als Anstellgut:

1. 25 g Roggenmehl Type 1150 mit 25 g warmen Wasser vermischen, 24 Stunden bei 25- 30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen. (Der Sauerteig sollte nicht unter die Temperatur von 25°C fallen. Immer warmes

- Wasser für die Züchtung verwenden. Am besten an die Heizung oder an das Sonnen Fenster zum reifen stellen.)
2. Nach 24 Stunden zum ersten Ansatz 50 g Roggenmehl Type 1150 und 50 g warmes Wasser geben, vermischen und wieder 24 Stunden bei 25- 30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen.
 3. Zu dem erneut gegangenen Ansatz 150 g Roggenmehl Type 1150 und 150 g warmes Wasser geben, vermischen und wieder 24 Stunden bei 25-30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen.

Nach gut drei Tagen ist das Anstellgut fertig. Dies kann zur Herstellung eines Sauerteiges verwendet werden. Gut mit Frischhaltefolie abgedeckt kann dieses Anstellgut im Kühlschrank ca. 3 Wochen aufbewahrt werden.

Knäckebrot

Die angegebenen Mengen ergeben 4 Backbleche mit Knäckebrot

Für das Quellstück

- 25 g Leinsaat
- 25 g Haferflocken
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Roggenschrot, grob
- 25 g Kürbiskerne
- 25 g Sesam
- 2 g Salz
- 150 g Wasser



Leinsaat, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Roggenschrot, Kürbiskerne, Sesam und Salz in einer Schüssel vermischen. Das Wasser angießen, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und bei 20 Grad Raumtemperatur ca. 12 Stunden quellen lassen.

Für den Teig

- 300 g Quellstück (siehe oben)
- 500 g Weizenmehl Type 550
- 10 g Butter
- 10 g Hefe
- 300 g Wasser
- 5 g Zucker
- 9 g Salz
- 1 Eigelb

Zusätzlich

ca. 200 g verschiedene Körner (z.B. Leinsaat, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne) oder geriebener Käse zum Bestreuen

Das Quellstück mit Mehl, Butter, Hefe, Wasser, Zucker, Salz und Eigelb in die Rührschüssel der Küchenmaschine oder Teigknetmaschine geben und 10 Minuten langsam kneten, dann noch 2 Minuten schnell verkneten.

Den Teig in der Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig in 4 gleich große Stücke aufteilen, in eine längliche Form bringen und

einzel großzügig in Frischhaltefolie einschlagen. Im Kühlschrank ca. 12 Stunden ruhen lassen. (Dabei beachten, dass der Teig gut aufgeht und größer wird.)

4 Backbleche mit Butter ausfetten.

Die Teigstücke auf den gefetteten Blechen oder auf einem Backbrett dünn ausrollen. Mit etwas Wasser abpinseln und mit den gemischten Körnern oder geriebenem Käse bestreuen.

Die Backbleche mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig nochmals 45 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.



Den gegangenen Teig mit dem Messer in Knäckeformat schneiden. Die Bleche einzeln im vorgeheizten Ofen ca. 20 bis 25 Minuten backen. Vorsicht, da jeder Ofen etwas anders backt, heißt es auf die Farbe achten! Knäckebröte auseinanderbrechen und genießen.

Tipp:

Aus dem Knäckebrötteig lassen sich auch Kornbrötchen zubereiten. Dafür den 12 Stunden lang geruhten Teig zu Brötchen formen, diese mit Wasser abstreichen, mit Körnern bestreuen und 45 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Dann im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf dem Backstein oder einem Blech ca. 25 Minuten backen.