

Körndlbrot

Backen wie vor 20.000 Jahren mit Natursauerteig. Der macht jedes Brot erst so richtig luftig, locker und dickbäuchig.



Für 1 Kastenbrot von ca. 700 g

Zutaten Quellstück

20 g Leinsamen
20 g Sonnenblumenkerne
35 g Roggenschrot (oder
Getreideflocken)
70 ml Wasser

Zutaten Brotteig

140 g Roggenmehl (Type R
960)
140 g Weizenmehl (Type W
1600)
140 g Roggensauerteig
2 g Brotgewürz
8 g Salz
2 g Germ
120 ml Wasser
Öl für die Kastenform

Zubereitung

1. Körner und Schrot bzw. Getreideflocken für das Quellstück mit ca. 40 °C warmem Wasser übergießen, Masse durchmischen und 12 Stunden ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag restliche Zutaten mit dem Quellstück vermischen und in der Küchenmaschine (oder von Hand) langsam mischen. In der Maschine dauert das etwa 7–8 Minuten, mit der Hand etwas länger. Danach weitere 2 Minuten kneten, bis sich der Teig von der Schüssel (oder von der Hand) löst.
3. Zu einer Kugel formen und auf einem Brett oder im Weidling zugedeckt 60 Minuten lang rasten lassen.
4. Teig zu einem länglichen Laib wirken, in eine geölte Kastenform legen und weitere 60 Minuten bei Zimmertemperatur rasten lassen.
5. Ofen auf 250 °C vorheizen, Kastenform ins Rohr schieben und bei 250 °C 10–15 Minuten anbacken. Dann Temperatur auf 230 °C reduzieren und weitere 45 Minuten fertigbacken. Das fertige Brot sollte eine Kerntemperatur von 95–97 °C haben.