

Vollkornbrot

Zutaten:

400 g Weizenvollkornmehl
100 g Roggenvollkornmehl
100 g Urkornmehl
100 g Kartoffelflocken
100 g Butter
200 g Sonnenblumenkerne
1 Päckchen Sauerteig (75 g)
1 Würfel Frischhefe (42 g)
2 Teelöffel Rohrohrzucker
½ Teelöffel Salz (ca. 5 g)
ca. 600 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Ca. 60 g Weizenvollkornmehl in eine kleine Schüssel geben und mit zwei Teelöffel Rohrohrzucker mischen. Ein Würfel Frischhefe zerkleinern und dazugeben. 1/8 Liter (125 ml) **lauwarmes** Wasser dazugeben. Alles zu einem cremigen Vorteig verrühren. Mit ca. 40 g Weizenvollkornmehl bedecken und zur Seite stellen. (Anstatt Frischhefe kann auch zwei Päckchen Trockenhefe in das gesamte Mehlgemisch gegeben werden)

100 g Butter in kleine Flocken schneiden und in eine kleine Schüssel geben. ¼ Liter (250 ml) **heißes** Wasser dazugeben. Die Schüssel zur Seite stellen. (Butter soll im heißen Wasser flüssig werden)

In dritter kleinen Schüssel heißes Wasser geben und das Päckchen Sauerteig hineinlegen. (Der Sauerteig soll sich auf ca. 30 °C erwärmen)

In Rührschüssel (bzw. Schüssel von Küchenmaschine) ca. 300 g Weizenvollkornmehl, 100 g Roggenvollkornmehl, 100 g Urkornmehl und 100 g Kartoffelflocken geben. Alles miteinander vermischen. ½ Teelöffel Salz dazugeben und mischen. 200 g Sonnenblumenkerne dazugeben und mischen.

Nach ca. 20 Minuten sollte der Vorteig (Hefe) aufgegangen sein und das Mehl auf dem Vorteig Risse haben durch welche der Vorteig hervorquillt.

Nach ca. 20 Minuten aufgegangener Vorteig zum Mehlgemisch geben. Flüssiges Butter-Wasser-Gemisch (¼ Liter lauwarmes Wasser + 100 g Butterflocken) zum Mehlgemisch geben.

Sauerteigpäckchen etwas durchkneten und aufschneiden und den Sauerteig zum Mehlgemisch geben. Noch ¼ Liter lauwarmes Wasser dazugeben. (Insgesamt ca. 625 ml lauwarmes Wasser im Teig)

Den Teig mit dem Knethaken der Küchenmaschine ca. 20 Minuten auf langsamer Stufe kneten.

Der Teig sollte nach 20 Minuten „geschmeidig Cremig-Fest“ sein.

Den geschmeidige Teig in eine große Tonschüssel geben. Mit einem großen Geschirrtuch zudecken und an einem warmen, aber nicht heißem Ort (Kachelofen oder ähnlich) ca. 3-4 Stunden gehen lassen.

Der Teig sollte sich mindestens „verdoppelt“ haben. Den Teig in eine leicht geölte Brot-Kastenform geben. Die Teigmenge reicht mindestens für eine Brot-Kastenform. Die Kastenform sollte zu 2/3 mit Teig gefüllt sein. Den Teig in der Kastenform nochmal ca. 20 Minuten gehen lassen, so dass der Teig die ganze Form ausfüllt.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 60-70 Minuten backen. (Schale mit Wasser mit in den Backofen stellen so dass sich im Backofen Wasserdampf bildet.)