Vollkornbrot

Was gibt es leckereres als ein frisch gebackenes Vollkornbrot? Mit diesem Rezept kann man das gute Brot genießen, wann immer man möchte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 1,5 h

Ruhezeit: 16,0 h

Gesamtzeit: 17,9 h

Zutaten

500 g	Weizenschrot
500 g	Roggenschrot
500 g	Roggenmehl (fein gemahlen)
500 g	Weizenmehl (fein gemahlen)
2 l	Wasser
6 EL	Sauerteig
1 EL	Butter (für die Form)
1 Handvoll	Haferflocken (für die Form)
2 Tassen	Sonnenblumenkerne
1 Tasse	Leinsamen
1 Tasse	Sesam
3 EL	Sirup
2 EL	Salz
160 g	Weizenkörner (ganze)
Nach Belieben	Brotgewürz

Zubereitung

1. Für das Vollkornbrot zunächst die ganzen Weizenkörner in eine Schüssel mit etwas Wasser geben und dort über Nacht einweichen lassen. Jeweils die Hälfte des gemahlenen Weizens, Weizenschrots, Roggen und Roggenschrots mischen.

2. Diese Mehl-Schrot-Mischung mit dem Sauerteig und der Hälfte des Wassers sorgfältig

vermengen und zugedeckt an einem warmen Ort über Nacht (mindestens aber 12 Stunden) gehen lassen.

3. Am nächsten Tag den Teig mit dem restlichen Weizen- und Roggenschrot, dem fein gemahlenen Weizen und Roggen und dem übrigen Wasser verrühren. Nach Belieben einige Esslöffel Teig als Sauerteig für das nächste Brot beiseite legen.

4. Die ganzen Weizenkörner abgießen, abtropfen lassen und in den Teig rühren. Nach und nach Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Sirup, Salz und nach Belieben auch Brotgewürz unter den Teig rühren.

5. Kastenformen mit Butter einfetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig in die Formen füllen und zugedeckt weitere 3-4 Stunden rasten lassen. Dann im (nicht vorgeheizten!) Backofen bei 220°C auf der untersten Schiene ca. 90 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp

Frisch gebackenes Vollkornbrot lässt sich besser schneiden, wenn man es nach dem Backen in ein feuchtes Tuch einwickelt.