

28. Mai 2010

Weizenvollkornbrot

Ich habe mich gefragt, ob ein reines Vollkornbrot aus Weizen mit lockerer und saftiger Krume möglich ist und mich an den Erstversuch gewagt. Das visuelle Ergebnis der Krume ist mehr als zufriedenstellend. Der Geschmack kann sicher noch optimiert werden – je nach den Vorlieben. Mit dem folgenden Rezept entsteht ein kräftig-herbes säuerliches Aroma, das am besten mit Herzhaftem harmoniert. Ich habe außer für den Vorteig keine Hefe, sondern nur Sauerteig verwendet. Außerdem gab's einen Schluck Leinöl für den Teig.

Weizensauerteig

- 100 g Weizenvollkornmehl
- 10 g Anstellgut
- 100 g Wasser

Vorteig

- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 g Frischhefe
- 70 g Wasser

Brühstück

- 100 g Weizenschrot (mittel)
- 130 g Wasser
- 8 g Salz

Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- Brühstück
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 20 g Leinöl

Jeweils die Sauerteigzutaten und die Vorteigzutaten vermengen und 18-20 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Für das Brühstück Wasser aufkochen und mit dem Weizenschrot und dem Salz verrühren.

Mindestens 3 Stunden, besser aber länger quellen lassen.

Am nächsten Tag alle Teigzutaten 5 Minuten langsam verkneten.

Viermal 20 Minuten Teigruhe.

Nach jeweils 20 Minuten den Teig in der Schüssel viermal vom Rand zum Zentrum hin einklappen (dabei die Schüssel immer um 90° weiterdrehen).

Nach dem letzten Faltvorgang (also nach 80 Minuten Ruhezeit) einen Laib formen und 15-18 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Anschließend das Brot bei 250°C und mit Dampf 45 Minuten backen. Nach 10 Minuten Dampf ablassen und Temperatur auf 210°C senken.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 1 Stunde

