

24. August 2011

Aus alt mach neu: Quark-Hafer-Brot

Ich kann mich nicht mehr erinnern, wie mir das Quark-Hafer-Brot von vor über anderthalb Jahren geschmeckt hat. Dem Bild nach zu urteilen, war es nicht unbedingt ein Genuss. Damals habe ich mehr oder weniger alles nur zusammengemischt, aus Unkenntnis bestimmter Zutateneigenschaften und ihrer Auswirkungen auf das Endergebnis.

Inzwischen habe ich etwas dazu gelernt und versucht, das Rezept grundlegend umzustricken. Der Sauerteig besteht nun nur noch aus Vollkornmehl, Es gibt Quell- und Kochstück. Die Dinkel- und Weizenanteile durften in die Autolyse, um die Knetzeiten angesichts des hohen Roggenanteils zu minimieren.

Das Brot ist groß und schwer, reißt im Ofen aber sehr schön auf. Man sollte es noch einen Tag nach dem Backen reifen lassen, damit sich der volle Geschmack ausbildet.

Roggensauerteig

- 200 g Roggenvollkornmehl
- 200 g Wasser
- 20 g Anstellgut

Kochstück

- 100 g Roggenschrot (mittel)
- 150 g Wasser

Quellstück

- 100 g Haferflocken
- 50 g Hafervollkornmehl
- 250 g Magerquark
- 50 g Wasser

Autolyse

- 100 g Dinkelmehl 1050
- 150 g Weizenschrot
- 200 g Wasser

Hauptteig

- Sauerteig
- Kochstück
- Quellstück
- Autolyse-Teig
- 100 g Roggenmehl 997
- 10 g Roggenmalz
- 20 g flüssiges Gerstenmalz

- 12 g Salz
- 6 g Biofrischhefe

Die Sauerteigzutaten mischen und 16-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Das Roggenschrot mit Wasser unter Rühren aufkochen, bis es andickt. Die Quellstückzutaten mischen, ebenso die Zutaten für den Autolyseteig. Koch- und Quellstück sowie den Autolyse-Teig in je einem abgedeckten Gefäß bis zur weiteren Verwendung 12 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe, anschließend 1 Minute auf zweiter Stufe kneten. Der Teig muss eine sehr klebrige, feuchte Konsistenz haben.

60 Minuten zur Gare stellen.

Den Teig in einer Schüssel mit der Teigkarte rund ziehen und in einen gut bemehlten Gärkorb füllen. 90-120 Minuten Gare bei 26-28°C.

Den Laib auf den Backschieber kippen und über Kreuz mehrmals einschneiden.

Bei 230°C fallend auf 200°C 60 Minuten mit Dampf backen.

Zubereitungszeit am Backtag: 4 Stunden

