

4. Dezember 2011

Vollkornmischbrot nach Franz Josef Steffen

Allmählich geht es auf den Winter zu und die Brotgeschmäcker wandeln sich von eher weizen- zu roggenbetont. Eine deftige Suppe und dazu ein kräftiges Brot sind genau das richtige in der kalten Jahreszeit. Deshalb habe ich mich ans Nachbacken gemacht. Das Vollkornmischbrot basiert auf einem Rezept von Franz Josef Steffen aus dem 3. Band der Reihe „Brotland Deutschland“. Es ist ein reines Sauerteigbrot ohne Zugabe von zusätzlicher Hefe.

Wichtig ist, dass der Teig ca. 28°C warm ist, damit der Sauerteig optimal seine Arbeit verrichten kann.

Das Mischbrot ist fein- bis kleinporig, riecht mild-säuerlich und hat eine aromatische, feuchte Krume. Ein tolles Standardbrot, dem man seine 100% Vollkornmehl weder ansieht noch herauschmeckt.

Roggensauerteig

- 140 g Roggenvollkornmehl
- 115 g Wasser
- 15 g Anstellgut

Hauptteig

- Sauerteig
- 210 g Roggenvollkornmehl
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 9 g Salz
- 230 g Wasser (warm)

Die Sauerteigzutaten mischen und 18-20 Stunden reifen lassen.

Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster und 2 Minuten auf zweiter Stufe durchkneten. Es entsteht ein etwas klebriger Teig, der sich jedoch zum größten Teil vom Schüsselboden lösen sollte.

60 Minuten Gare.

Den Teig kräftig durchwirken und anschließend zu einem länglichen Laib stoßen.

Mit Schluss nach oben im bemehlten Gärkorb 90 Minuten zur Gare stellen. Der Teig sollte kurz vor der Vollgare stehen.

Den Laib auf Backpapier oder einen Brotschieber stürzen, mit Wasser abstreichen und stippen.

Bei 280°C fallend auf 200°C 55 Minuten mit Dampf backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 4 Stunden

