
Luxus - Schwarzbrot

1. Tag: 1,5 kg grobes Roggenvollkornmehl
 1,5 l Wasser
 300 g Sauerteig

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, mit Deckel bis zum nächsten Tag (12 - 14 Stunden) in der Küche stehen lassen.

2. Tag: 0,5 l warmes Wasser
 100 g Leinensamensaat
 200 g Sonnenblumenkerne
 700 g sehr grob gemahlene
 Roggenkerne
 300 g Roggenvollkornmehl
 2 EL Meersalz

Diese Zutaten zu dem Vorteig geben und diesen mit den Händen kneten, bis er die Konsistenz einer dicken Grütze hat. Brotformen mit Butter fetten und mit dem Teig füllen. Der Teig geht nicht mehr wesentlich auf.

Im Backofen 4 - 5 Stunden stehen lassen.

Dann 90 min bei 175 °C backen.

Etwas abgekühlt aus der Form nehmen.

Quelle: „Der Gesundheitsberater“ 05 / 2001

Erstellt von: Anke Voelker - Gesundheits- u. Kneippberaterin GGB

Weizenvollkornbrot

Vorteig: 1300 g Weizenvollkornmehl
 0,25 l Wasser
 80 g Hefe

Hauptteig: 0,75 l Wasser
 2 TL Vollmeersalz

 Streumehl
 2 EL Sauerrahm

Zubereitung:

Das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung eindrücken und die im Wasser aufgelöste Hefe zu einem dicklichen Brei verrühren. Mit etwas Weizenvollkornmehl bestreut ca. 15 min gehen lassen. Das Wasser und das Vollmeersalz zu dem gegangenen Teig dazu geben und 5 - 10 min gut kneten.

Mit Weizenvollkornmehl bestäubt ca. 30 min gehen lassen.

Gegangenen Teig in der Schüssel nach unten drücken und nochmals ca. 15 min gehen lassen.

Anschließend den Teig in zwei Hälften teilen und in gut gefettete Formen legen. Mit Sauerrahm bestreichen.

In den kalten Backofen, mit Alufolie bedeckt auf die zweite Schiene von unten stellen. Schälchen mit Wasser auf den Boden der Backröhre stellen.

Bei 220 Grad 30 min backen, Folie wegnehmen und weitere 20 - 30 min bei 180 Grad backen.
Fertiges Brot auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Grundrezept für Vollkornbrot

Roggen - Weizenmischbrot

Sauerteigherstellung

Erste Stufe

2 EL feines Roggenvollkornmehl
4 EL kaltes Wasser

in einem Glas (ca. 1 Liter) anrühren. Deckel auflegen,
2 Tage bei 22 - 25 Grad stehen lassen.

Zweite Stufe

2 EL feines Roggenvollkornmehl
4 EL kaltes Wasser

zu dem ersten Ansatz rühren. Deckel auflegen und
einen Tag bei 22 - 25 Grad stehen lassen.

Dritte Stufe

4 EL feines Roggenvollkornmehl
8 EL kaltes Wasser

zu dem vorigen Ansatz rühren. Deckel auflegen,
nochmals einen Tag bei 22 - 25 Grad stehen lassen.

Nach diesen vier Tagen wird nun das Brot angesetzt.

Am Abend mach folgendes:

In eine große Schüssel gebe

- 125 g Sauerteig (aus dem Glas)
- 400 g Roggenvollkornmehl
- 350 g lauwarmes Wasser

Alles verrühren, mit einer Plastiktüte abdecken, bis
zum nächsten Morgen (12 Std.) bei 20 - 22 Grad gehen
lassen.

Das ist der so genannte Vorteig (Grundsauer).

Hauptteig

Zu dem angesetzten Vorteig kommen nun:

- 800 g Weizenvollkornmehl
- 400 g Roggenvollkornmehl
- 3 TL Vollmeersalz
- 1 TL Brotgewürz (je nach Geschmack)
z.B. Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel,
Kardamom...
Samen z.B. Sonnenblumenkörner, Sesam,
Leinsamen, Hanf...
- 750 g lauwarmes Wasser

Nun wird der Teig gut durchgeknetet. Mit der einen Hand die Schüssel festhalten, mit der anderen Hand kneten. Ein Töpfchen lauwarmes Wasser neben die Knetschüssel stellen und ab und zu die Knethand während des Knetens eintauchen. Es muss ein schöner glatter feuchter Teig entstehen.

Die Schüssel mit einer Plastiktüte abdecken und bei ca. 20 Grad so lange stehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Den Teig noch einmal durchkneten und etwas frisches Vollkornmehl mit unterkneten, Kastenform einfetten (Butter oder Öl). Die Form zu 2/3 mit Teig füllen. An einem warmen Platz so lange stehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Backofen auf 250 °C vorheizen und Brot einschieben. Auf unterster Schiene 20 min bei 250 °C, 90 min bei 180 - 200 °C oder 60 min bei 180 - 200 °C je nach Backofen backen. Gesamtbackzeit ca. 90 - 110 min.

Danach das Brot auf ein Gitter stürzen. Mit dem Finger klopfen, ob es hohl klingt, das ist ein Zeichen für ausgebacken. Wenn es nicht ausgebacken ist, noch einmal ohne Form ca. 10 min weiter backen.

Vor dem Anschneiden 6 - 10 Stunden auskühlen lassen.

Brotgewürze:

Kümmel, Kardamom, Koriander, Anis, Fenchel, Zimt,
Brotklee (Steinklee, Schabzigerklee, Bockshornklee),
Curcuma, Ingwer, Muskatnuß, Gewürznelken

Kräuter, (frisch oder getrocknet)

Brennessel (Blätter und Samen), Zitronenmelisse,
Salbei, Rosmarin, Majoran, Oregano, Pfefferminze ...

- einfach mit viel Phantasie und Mut ausprobieren

Quelle: „Streicheleinheiten“ – Ilse Gutjahr und Erika Richter
Erstellt von: Anke Voelker - Gesundheits- u. Kneippberaterin GGB