



Weizen-Vollkornbrot

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Brühstück

75g Kleie, ausgesiebt
150g Wasser, kochend

Autolyseteig

290g Wasser
375g Weizenmehl

Sauerteig

100g Weizen-(Vollkorn)Sauerteig

Bitte verwende einen aktiven Weizensauerteig. Mehr Infos dazu findest du im Blog.

Hauptteig

Autolyseteig
100g Sauerteig
10g Salz
20g Wasser
Brühstück

Brühstück

Abends (oder ein paar Stunden vorher) die 75g Kleie mit 150g heissem Wasser übergießen und umrühren. Bedecken und bei Raumtemperatur quellen lassen.

Sauerteig

Den Weizensauerteig über Nacht (oder ein paar Stunden vorher) auf die benötigte Menge von 100g Sauerteig hochfüttern (100% Hydratation). Die Sauerteigkultur muss richtig in Fahrt sein!

Autolyseteig

Am nächsten Tag: 280g Wasser und das Mehl in die Teigschüssel geben und kurz zu einer homogenen Masse kneten. Bedecken und bei Raumtemperatur 30–60 Minuten quellen lassen. Ideale Teigtemperatur: ca. 23 °C.

Hauptteig

Den Sauerteig und das Salz zugeben und 5–10 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Während dieser Zeit die restlichen 20g Wasser tröpfchenweise zugeben. Der Teig ist am Schluss weich und elastisch und löst sich fast vollständig vom Schüsselboden. Ideale Teigtemperatur: ca. 23 °C.

Kleie-Brühstück

Die Kleie entweder ganz am Schluss des Knetvorgangs vorsichtig unterkneten, während dem 1. oder 2. Falten einfallen oder durch Lamination einarbeiten.

Stockgare/Falten

Die Stockgare beträgt 2–4 Stunden. Den Teig nach 30, 60 und ev. 90 Minuten mit der nassen Hand falten. Dazwischen immer wieder gut bedecken. Hier ist Beobachtungsgabe und etwas Erfahrung gefragt. Der Teig muss luftig sein, darf aber nicht übergären, sonst verliert er die Spannung!

Formen

Den Teig wie gewünscht formen und mit dem Schluss nach oben in den bemehlten Gärkorb legen. Bitte vorsichtig arbeiten, damit die Luft im Teig bleibt. Je nach Gärzustand des Teiges nochmals 20–40 Minuten Stückgare bei Raumtemperatur. Danach mindestens 2 Stunden bis zu 18 Stunden bei 6 °C in den Kühlschrank stellen.

Backen

Den Teig vorsichtig vom Gärkorb auf ein Backpapier stürzen und vor dem Backen einschneiden. Im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 250 °C mit Dampf backen. Danach Dampf ablassen und weitere 30–35 Minuten bei 220 °C fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während den letzten 5 Minuten einen kleinen Spalt öffnen.