

Vollkornbrot

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

105
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Für 1 Brot

Für den Brotteig

220 g Dinkelschrot
100 ml kochendes Wasser
220 g Roggenvollkornmehl
220 g Weizenvollkornmehl
350 ml lauwarmes Wasser
40 ml Apfelessig
50 g Zuckerrübensirup
16 g Salz
20 g frische Hefe

Besonderes Zubehör

Küchenmaschine
Gusseisen Kastenform oder große Kuchenkastenform
Trennspray oder neutrales Öl

Aller guten Dinge sind 3. Tick, Trick und Track. Schere Stein und Papier. **Roggen, Weizen und Dinkel**. Deswegen ist dieses köstliche **Vollkornbrot** eine getreidige Dreifaltigkeit aus den beliebtesten Kornsorten. **Knusprig** wie Weizen, **herzhaft** wie Roggen, **kernig** wie Dinkel. Im Dreiklang sorgt das Ährentrio für viel Aroma, **fluffige Krume** und ordentlich **Biss** im Brot. Und macht das Vollkornbrot so **einfach** zu backen, dass auch ein

Dreikäsehoch hier garantiert einen saftigen Broterfolg feiern kann.

Statt ewig und 3 Tage auf den Sauerteig zu warten, wird der Roggenanteil ganz einfach durch ein bisschen **Apfelessig** gesäuert. Der **Zuckerrübensirup** bringt die tolle Farbe und einen Hauch malziger Süße. Das tolle Muster auf der Kruste entsteht von ganz allein, während das Brot in der Gusseisen Kastenform aufgeht. Hungrige Brotfreunde können 3 Kreuze machen, denn inklusive der Backzeit ist das Vollkornbrot in **3 Stunden** fertig.

Hätte ich bei der guten Brotfee 3 Wünsche frei, dann wäre mein erster mit diesem Brot auf jeden Fall erfüllt. Mit dem zweiten wünsche ich dir viel Erfolg bei deinem eigenen Vollkornbrot!

- 1 -

Das Dinkelschrot mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen.

- 2 -

Mit allen weiteren Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe zu einem weichen, klebrigen Teig verkneten. 10 Minuten ruhen lassen und nochmals 5 Minuten langsam kneten. Abdecken und weitere 30 Minuten ruhen lassen.

- 3 -

Die Gusseisen Kastenform oder Kastenbrotform gründlich fetten.

- 4 -

Teig auf die reichlich bemehlte Arbeitsfläche geben und sanft rundwirken, damit eine glatte Teigoberfläche entsteht. Dann den Teigling langstoßen: leicht flachdrücken, zum Körper hin straff aufrollen und 1-2 mal

Vollkornbrot

mit wenig Druck mit der Oberseite durchs Mehl rollen.
Brotlaib mit der Oberseite nach oben in die vorbereitete Form setzen.

- 5 -

Falls der Teig zu weich zum wirken sein sollte, einfach in die vorbereitete Form gießen und die Oberfläche mit reichlich Mehl bestreuen.

- 6 -

Bei warmer Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
30 Minuten vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 250 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

- 7 -

Das Brot ist fertig aufgegangen, wenn es sich deutlich vergrößert hat und die Oberfläche sichtbar rissig geworden ist. Dein Finger hinterlässt im Teig einen deutlichen Abdruck und du spürst, dass der Teig lockerer ist.

- 8 -

Mit Deckel 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann die Temperatur auf 220 °C runterregeln, den Deckel entfernen und weitere 30 Minuten backen.

- 9 -

Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt und die Kerntemperatur 98 °C erreicht hat. Dein Vollkornbrot ergibt etwa 24 Scheiben.