

5-Kornbrot (Ketex)

Sauerteig

³⁵/₁₇ 120 g Roggenvollkornmehl

³⁵/₁₇ 120 g Wasser

³⁵/₁₇ 12 g Roggenanstellgut

Alles klümpchenfrei verrühren und bei Raumtemperatur 16 – 18 Stunden reifen lassen.

Vorteig

³⁵/₁₇ 70 g Weizenmehl 1050

³⁵/₁₇ 70 g Wasser

³⁵/₁₇ 1 g Frischhefe

Auch hier alles klümpchenfrei verrühren und für 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen. Danach wandert der Vorteig in den Kühlschrank bei +5°.

Brühstück

³⁵/₁₇ 130 g 5-Kornschat

³⁵/₁₇ 40 g Sonnenblumenkerne (geröstet)

³⁵/₁₇ 40 g Kürbiskerne (geröstet)

³⁵/₁₇ 210 g kochendes Wasser

³⁵/₁₇ 13 g Salz

Die gerösteten Kerne mit dem Schrot und dem Salz vermischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Das ganze dann auch 16 Stunden stehen lassen.

Man gibt das gesamte Salz für das Brot zum Brühstück, damit die Enzymtätigkeit gedrosselt wird.

Hauptteig (1 kg-Brot)

³⁵/₁₇ Sauerteig

³⁵/₁₇ Vorteig

³⁵/₁₇ Brühstück

³⁵/₁₇ 150g Weizenmehl 1050

³⁵/₁₇ 80 g Roggenvollkornmehl

³⁵/₁₇ 86 g Wasser

³⁵/₁₇ 8 g Roggenmalz

³⁵/₁₇ 8 g Frischhefe

Alle Zutaten in der Küchenmaschine 7 Minuten kneten und danach schliesst sich eine Teigruhe von 30 – 45 Minuten an. Anschließend wird der Teig rund gewirkt und etwas lang gestoßen und mit Wasser abgestrichen. Danach wälzt man den Teig in dem 5 Kornschat und setzt ihn in eine gut ausgebutterte Kastenform. Danach habe ich ihn in meiner Gärbox bei 32° für 70 Minuten zur Gare gestellt. Wer keine Gärbox besitzt muss ihn bei Raumtemperatur dementsprechend länger (ca. 2- 2 ½ Stunden) gehen lassen.

Vor dem Einschiessen noch mit etwas Wasser besprühen und dann bei 250° 15 Minuten anbacken und noch weitere 45 Minuten fallend auf 180° fertig backen.

Aus der Form stürzen und eventuell für eine noch knusprigere Kruste nochmals für 15 Minuten bei 180° backen.