

Vollkonrbrot a la Kerstin

Zuerst

- 400g Vollkorn Dinkelmehl
- 50g Leinsamen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 15g Chiasamen
- 14g Salz

trocken vermischen.

Separat anrühren:

- 7g (1 Pkg) Trockengeram Fa. Bella (vom Hofer)
- 400ml lauwarmes Wasser (ca. 36°C)

Dann

- alles mit dem Knethaken mixen
- in eine Silikonform gießen
- 42 Minuten bei 180°C Heißluft in das kalte Backrohr

Anpassung auf Sauerteig

Vorteig ansetzen

- 120g Vollkorn Dinkelmehl
- 120g Wasser, 40°C
- 12g Url (Anstellgut)

Alles vermengen und 8-10h bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hauptteig

- 252g Vorteig
- 280g Vollkorn Dinkelmehl
- 50g Leinsamen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 15g Chiasamen
- 14g Salz
- 280 ml lauwarmes Wasser (ca. 45°C)

Dann

- alles mit dem Knethaken oder Kochlöffel mixen
- in eine Silikonform gießen

- 1,5h stehen lassen in der Backform bei Raumtemperatur
- Ofen auf 230°C Heißluft vorheizen
- Brot in den Ofen und Temperatur auf 200°C reduzieren
- 45-50 Minuten backen
- Brot ist fertig, wenn die Kerntemperatur 96°C erreicht hat

Pflege des Urls

- Kleinen Rest vom alten Url im Glas belassen (min. 3g)
- 50g Mehl und 50g Wasser dazumischen
- über Nacht stehen lassen
- dann in den Kühlschrank.
- Mindestens alles 10 tage (besser öfter) auffrischen
- den nicht benötigten Url kann man zum Hauptteig geben.

Herzlichen Dank an [Jochen Hauer](#) für die Unterstützung (Umschreiben des Rezeptes auf Sauerteig und Pflegehinweise für den Url). Auf seiner [Website](#) gibt's handgemachte Brotbackutensilien vom feinsten, perfekt als Geschenk für einen ambitionierten Hobby- oder Meisterbäcker!

[deutsch](#), [rezept](#)

From:

<http://www.zeilhofer.co.at/wiki/> - **Verschiedenste Artikel von Karl Zeilhofer**

Permanent link:

http://www.zeilhofer.co.at/wiki/doku.php?id=vollkornbrot_a_la_kerstin&rev=1585049226

Last update: **2020/03/24 12:27**

