

# KÖRNERTOAST: SANDWICHBROT MIT SAATEN

Posted on 2. April 2019 by cookieundco



**Categories:** [Brot](#), [Brot mit Lievito Madre](#), [Brot mit Vollkorn](#), [Kastenbrote](#), [Thermomix](#)

**Tags:** [backen](#), [bongu](#), [Breadflour](#), [Brot](#), [Dinkel](#), [Dinkelmalzflocken](#), [Frühstück](#), [Hefe](#), [Lievito Madre](#), [Salz-Hefe-Verfahren](#), [Thermomix](#), [Vollkorn](#)

Heute habe ich mal wieder ein neues Toastbrot Rezept für euch, ein saftiges Körnertoast, das mit

Salz-Hefe-Verfahren zubereitet wird. Sehr lecker, mit ausgesprochen guter Frischhaltung und Vollkornanteil. Bestens geeignet als Sandwichbrot, für leckere Snacks oder auch zum Frühstück...



Der Körnertoast ist übrigens das Wunschrezept einer lieben Leserin. Sie hatte sich vor einiger Zeit ein schön fluffiges Toastbrot mit vielen Saaten und Haferflocken gewünscht. Voilà...hier ist es liebe Bekki. Als Basis diente mein [saftiges Vollkorn-Toast](#). Das habe ich bei der Rezept-Weiterentwicklung dann allerdings doch recht stark abgewandelt. Das besagte Rezept ist schon etwas älter und wird mit deutlich mehr Hefe gebacken.

Mit dem Ergebnis bin ich jedenfalls sehr zufrieden, denn der Körnertoast schmeckt wirklich sehr

lecker. Sogar mein Mann hat es gerne gegessen. Er mag sonst eigentlich lieber ganz hellen Toast. Deshalb gibt es bei uns auch häufig mein [Sandwichtoast](#) oder [französisches Butter-Toastbrot](#). Ansonsten findet ihr hier auf dem Blog auch noch mein [Mehrkorntoast](#) (mit Vollkorn & Dinkel) sowie mein ganz [einfaches Toastbrot](#).

Mit meinem Mehrkorntaost hatte ich übrigens letztes das [Avocado Bacon Sandwich mit zweierlei Pesto](#) zubereitet. Für das Sandwich-Rezept wäre auch der heutige Körnertoast bestens geeignet. Aber egal ob zum Frühstück, als Basis für leckere Sandwiches oder einfach als gesündere Alternative für Toastbrot...es gibt so viele leckere Einsatzmöglichkeiten! Also nichts wie los...ich



wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken!

## Zutaten für das Körnertoast:

(für eine 1 kg Brotform oder eine große Kastenform)

### Salz-Hefe-Ansatz

- 100 g Wasser
- 5 g frische Hefe
- 10 g Salz

### Brühstück

- 130 g gemischte Saaten & Flocken, gerne angeröstet (ich: 35 g [Dinkelmalzflocken](#), 15 g Sesam, 20 g geschroteten Leinsamen, 35 g Sonnenblumenkerne, 20 g gepoppten Quinoa, 5 g Mohn)
- 140 g Wasser, siedend
- 2 g Salz

### Mehlkochstück

- 30 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 120 g Milch

### AUTOLYSETEIG

- 200 g [Vollkorn Manitoba Mehl](#) (früher Breadflour Wholemeal) alternativ Weizenvollkornmehl
- 180 g Milch (zimmerwarm)

### Hauptteig

- Autolyseteig
- Salz-Hefe-Ansatz
- Mehlkochstück
- Brühstück
- 125 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 125 g [Dinkelmehl Type 630](#)
- 100 g [Lievito Madre](#), aufgefrischt (alternativ 5 g frische Hefe)
- 5 g [Barimalt aktiv](#) oder [aktives Backmalz](#) (notfalls weg lassen)
- 15 g Zucker, Honig, [Barimalt Caramell](#) oder Rübensirup
- 40 g Butter, kalt

- bei Bedarf: zusätzlich ca. 20-30 g Wasser

### **zusätzlich**

- etwas Sahne zum Bestreichen (alternativ Wasser oder Milch)
- gemischte Saaten zum Bestreuen

## **Körnertoast zubereiten:**

### **VORBEREITUNGEN** (ca. 4-12 Std. vorher):

#### Salz-Hefe-Ansatz:

1. Alle Zutaten vermischen.
2. Für mindestens 4-12 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank (5°C) geben .

#### Mehlkochstück:

1. Mehl und Milch in einem kleinen Topf klümpchenfrei verrühren und langsam erhitzen. (Es sollten mindestens 65-70°C erreicht werden oder alles gleich kurz aufgekocht werden). Nach wenigen Minuten beginnt das Mehl aufzuquellen. Den Topf vom Herd nehmen und noch 1-2 Minuten weiter rühren. (Geht auch prima in einer Küchenmaschine mit Kochfunktion, dazu Milch und Mehl mit dem Flexi-Rührelement kurz verrühren und dann für ein paar Minuten bei langsamer Geschwindigkeit auf 70-75°C erhitzen.)
2. Anschließend umfüllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt, kurz abkühlen lassen und in den Kühlschrank geben (mindestens 2-4 Stunden). Das Mehlkochstück könnt ihr prima am Vortag herstellen und im Kühlschrank aufbewahren.

#### Brühstück:

1. Die Zutaten für das Brühstück mit dem siedenden Wasser übergießen und kurz vermischen.
2. Für mindestens 4-12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

### **Hauptteig & Fertigstellung:**

#### Autolyseteig:

1. Milch und Mehl kurz in der Küchenmaschine vermischen.
2. Für 60 Minuten abgedeckt zur [Autolyse](#) ruhen lassen.

## Hauptteig:

1. Backform gut einfetten (ich: Butterschmalz) und mit etwas Mehl ausstreuen oder mit Backpapier auslegen.
2. Zum Autolyseteig die restlichen Zutaten für den Hauptteig (bis auf Butter, Brühstück und zusätzliches Wasser) hinzufügen und in der Küchenmaschine für 8 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit verkneten.
3. Butter in Stücken hinzufügen und für etwa 2 Minuten bei schneller Geschwindigkeit einkneten. Der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen.
4. Bei Bedarf noch das restliche Wasser sowie das Brühstück bei langsamer Geschwindigkeit kurz einkneten, bis sich alles verbunden hat.
5. Den Teig in eine geölte Schüssel oder Teigwanne geben und für 2,5-3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei zweimal mal nach je 60 und 120 Minuten dehnen und falten ([stretch & fold](#)). (Der Teig sollte sich nach der Gehzeit mindestens verdoppelt bis verdreifacht haben.)
6. Danach auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleichgroße Teile teilen. Jeweils rund schleifen und mit dem Schluss nach unten in die vorbereitete Backform setzen.
7. Mit etwas Sahne bestreichen und danach mit reichlich Saaten bestreuen.
8. Nochmals 90-120 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur (bis zur knappen Vollgare) gehen lassen. (Nach der Stückgare in der 1 kg Brotform, guckt der Teig deutlich über den Rand.)
9. Den Backofen während der Gehzeit rechtzeitig auf 220°C Ober-Unter-Hitze (200°C Heißluft/ Umluft) vorheizen.
10. In den vorgeheizten Ofen geben, schwaden (Wasserdampf) und die Temperatur sofort auf 200°C Ober-Unter-Hitze (180°C Heißluft/ Umluft) senken.
11. Insgesamt etwa 60 Minuten backen. (Falls der Körnertoast zu dunkel wird, rechtzeitig abdecken.)
12. Nach dem Backen aus der Form stürzen und mit etwas Wasser einsprühen.
13. Auf einem Kuchengitter mit einem Geschirrtuch abgedeckt abkühlen lassen.

## ZUBEREITUNG MIT DEM THERMOMIX®:

### VORBEREITUNGEN (ca. 4-12 Std. vorher):

#### Salz-Hefe-Ansatz:

1. Alle Zutaten vermischen.
2. Für mindestens 4-12 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank (5°C) geben .

### Mehlkochstück:

1. Mehl und Milch in den Mixtopf geben, 6-7 Min./ 75°C/ Stufe 2.
2. Anschließend umfüllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt, kurz abkühlen lassen und in den Kühlschrank geben (mindestens 2-4 Stunden). Das Mehlkochstück könnt ihr prima am Vortag herstellen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Brühstück:

1. Die Zutaten für das Brühstück mit dem siedenden Wasser übergießen und kurz vermischen.
2. Für mindestens 4-12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

## Hauptteig & Fertigstellung:

### Autolyseteig:

1. Milch und Mehl in den Mixtopf geben, 1 Min./ Teigknetstufe.
2. Für 60 Minuten abgedeckt zur [Autolyse](#) ruhen lassen.

### Hauptteig:

1. Backform gut einfetten (ich: Butterschmalz) und mit etwas Mehl ausstreuen oder mit Backpapier auslegen.
2. Zum Autolyseteig die restlichen Zutaten für den Hauptteig (bis auf Butter, Brühstück und zusätzliches Wasser) hinzufügen, 3 Min./ Teigknetstufe.
3. Butter (in Stücken) und bei Bedarf das restliche Wasser sowie das Brühstück hinzufügen, 1-1:30 Min./ Teigknetstufe.
4. Den Teig in eine geölte Schüssel oder Teigwanne geben und für 2,5-3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei zweimal mal nach je 60 und 120 Minuten dehnen und falten ([streich & folt](#)). (Der Teig sollte sich nach der Gehzeit mindestens verdoppelt bis verdreifacht haben.)
5. Danach auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleichgroße Teile teilen. Jeweils rund schleifen und mit dem Schluss nach unten in die vorbereitete Backform verteilen.
6. Mit etwas Sahne bestreichen und danach mit reichlich Saaten bestreuen.
7. Nochmals 90-120 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur (bis zur knappen Vollgare) gehen lassen. (Nach der Stückgare in der 1 kg Brotform, guckt der Teig deutlich über den Rand.)
8. Den Backofen während der Gehzeit rechtzeitig auf 220°C Ober-Unter-Hitze (200°C Heißluft/ Umluft) vorheizen.
9. In den vorgeheizten Ofen geben, schwaden (Wasserdampf) und die Temperatur sofort auf 200°C Ober-Unter-Hitze (180°C Heißluft/ Umluft) senken.

10. Insgesamt etwa 60 Minuten backen. (Falls der Körnertoast zu dunkel wird, rechtzeitig abdecken.)
11. Nach dem Backen aus der Form stürzen und mit etwas Wasser einsprühen.
12. Auf einem Kuchengitter mit einem Geschirrtuch abgedeckt abkühlen lassen.







