

MEHRKORNBROT MIT HEFEWASSER

Posted on 31. Mai 2018



Heute habe ich für euch mal wieder ein leckeres und kerniges Brot-Rezept: Mein Mehrkornbrot mit Hefewasser. Ein gesundes und saftiges Kastenbrot mit hohem Vollkornanteil, dass ganz ohne industrielle Hefe auskommt...



Dieses Rezept ist im Prinzip auch für die Resteverwertung von Mehl sehr praktisch. Denn oft bleiben kleine Reste von bestimmten Mehlsorten übrig. Zumindest ist es bei mir oft so, bei euch auch? Das Einkornvollkornmehl könnt ihr übrigens auch gut gegen Roggenvollkornmehl austauschen. So habe ich dieses Mehrkornbrot mit Hefewasser auch schon ein paar mal gebacken. Ich nehme einfach die Mehle, die ich gerade da habe und so kann ich dieses Rezept immer ein wenig abwandeln - so wie ich es eben gerade brauche.

Die Gehzeiten beziehen sich auf eine Zimmertemperatur von 20-22°C. Jetzt, in der warmen Jahreszeit, können sich diese deutlich verkürzen. Also bitte den Teig schön im Blick behalten. Dies gilt auch, wenn ihr das Mehrkornbrot mit Hefewasser statt mit Hefewasser und Lievito Madre mit gekaufter Hefe zubereiten wollt, da die Fermentation mit Hefewasser meist etwas länger dauert - je

nach Aktivität.



Zutaten für das Mehrkornbrot mit Hefewasser:

(für eine 1kg Brotform oder Kastenform von etwa 30x12)

Hefewasser-**Poolish**:

- 150g Einkornvollkornmehl (alternativ Emmer- oder Roggenvollkornmehl)
- 150g [Hefewasser](#) (oder 15g [ASG vom Sauerteig](#) und 150 g Wasser)

Brühstück:

- 50g 6-Kornflocken, ersatzweise Dinkel- oder Haferflocken (gerne vorher angeröstet)
- 75g Sonnenblumenkerne (gerne geröstet)
- 25g Leinsamenschrot
- 200g Wasser, heiß

Hauptteig:

- Vorteig
- Brühstück
- 100g [Lievito Madre](#), aufgefrischt, ersatzweise 5g frische Hefe
- 200g Weizenmehl Type 1050
- 100g Dinkelvollkornmehl
- 100g Kamutvollkornmehl, ersatzweise Weizen- oder Dinkelvollkornmehl)
- 200g [Hefewasser](#), ersatzweise 2g frische Hefe + 200g Wasser
- 10g Kokosblütenzucker oder Rübensirup
- 15g Öl, z.B. Olivenöl oder Nussöl
- 10g Aromamalz oder [selbstgemachtes Backmalz](#)
- 15g Salz
- 10g Zitronensaft, frisch gepresst
- zusätzlich 6-Kornflocken, Dinkel- oder Haferflocken zum für die Form und zum Bestreuen

Mehrkornbrot mit Hefewasser zubereiten:

Vorbereitungen:

1. **Poolish:** Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Anschließend abgedeckt für 16-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
2. **Lievito Madre:** 4-24 Stunden vor der Teigzubereitung auffrischen (bei 4 Stunden unbedingt warm stehen lassen).
3. **Brühstück:** Mindestens 4 Stunden vor der Teigzubereitung die 6-Kornflocken, Sonnenblumenkerne und Leinsamenschrot mit heißem Wasser übergießen und kurz vermengen.

Hauptteig:

1. Poolish, Brühstück, Lievito Madre, Hefewasser sowie Kokosblütenzucker/ Rübensirup kurz vermengen.
2. Die restlichen Zutaten (bis auf Salz und Öl) auf niedrigster Stufe für 3-4 Minuten verkneten.

3. Danach für 10-12 Minuten im langsamen Gang (Ich: Stufe1) zu einem weichen Teig verkneten. Das Salz und Öl zum Ende der Knetzeit portionsweise unterkneten.
4. Etwa 90 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen.
5. Backform einfetten, mit Flocken ausstreuen und zusätzlich leicht bemehlen.
6. Den Teig nach der Gehzeit in die Backform füllen und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen und mit Flocken bestreuen,
7. Nochmal etwa 1,5-2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Form sollte anschließend fast ausgefüllt sein.
8. Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
9. Vor dem Backen einmal längs einschneiden und in den Backofen geben (unterster Einschub). Zu Beginn einmal schwaden (Wasserdampf).
10. Für insgesamt etwa 50-60 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Ofentür einmal weit öffnen und die Temperatur auf 200°C senken.
11. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitung mit dem Thermomix®:

Vorbereitungen:

1. **Poolish:** Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Anschließend abgedeckt für 16-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
2. **Lievito Madre:** 4-24 Stunden vor der Teigzubereitung auffrischen (bei 4 Stunden unbedingt warm stehen lassen).
3. **Brühstück:** Mindestens 4 Stunden vor der Teigzubereitung die 6-Kornflocken, Sonnenblumenkerne und Leinsamenschrot mit heißem Wasser übergießen und kurz vermengen. Danach abkühlen lassen.

Hauptteig:

1. Poolish, Brühstück, Lievito Madre, Hefewasser sowie Kokosblütenzucker/ Rübensirup für 2 Min./ Stufe 2 vermengen.
2. Die restlichen Zutaten (bis auf Salz und Öl) und für 3 Min./ Teigknetstufe verkneten.
3. Salz und Öl hinzufügen, 30 Sek./ Teigknetstufe.
4. Etwa 90 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen.
5. Backform einfetten und mit Flocken ausstreuen und zusätzlich leicht bemehlen.
6. Den Teig nach der Gehzeit in die Backform füllen und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen und mit Flocken bestreuen,
7. Nochmal etwa 1,5-2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Form sollte anschließend fast ausgefüllt sein.

8. Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
9. Vor dem Backen einmal längs einschneiden und in den Backofen geben (unterster Einschub).
Zu Beginn einmal schwaden (Wasserdampf).
10. Für insgesamt etwa 50-60 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Ofentür einmal weit öffnen
und die Temperatur auf 200°C senken.
11. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





