

MEHRKORNTOAST (MIT VOLLKORN & DINKEL)

Posted on 12. August 2018



Heute habe ich für mal wieder ein neues Toastbrot-Rezept, für einen leckeren, soften und saftigen Mehrkorntoast mit Vollkornanteil und Dinkel. Der Mehrkorntoast eignet sich nicht nur wunderbar zum frühstücken, sondern auch als Grundlage für leckere Sandwiches und vielem mehr...



Durch den Vollkornanteil hat der Mehrkorntoast einen etwas kräftigeren Geschmack, als ein Toastbrot aus reinem Weißmehl und ist natürlich auch ein wenig gesünder. Zwar liebe ich meinen leckeren [Sandwichtoast](#) sehr, aber trotzdem ist es mir lieber, wenn meine Familie zum Frühstück nicht jeden Tag immer nur Produkte aus Weißmehl isst. Deshalb backe ich unser Toastbrot für's Frühstück schon seit fast 6 Monaten nach dieser Rezeptur. Also genau genommen immer mal wieder in anderen Varianten...Aber genau SO finden wir den Mehrkorntoast bis jetzt am besten. Deshalb wird es nun auch langsam mal höchste Zeit, die Rezeptur mit euch zu teilen. Bei einer lieben Freundin ist dieser Mehrkorntoast inzwischen schon zum Lieblings-Toast geworden.

Aus diesem Rezept könnt ihr entweder ein großes oder zwei kleine Toastbrote backen. Ich backe für uns aus dem Rezept ein großes Brot in der 1,5kg Brotform mit Deckel. Sie Form hat zur Orientierung

folgende Maße: 29 cm lang, 12 cm breit, 10 cm hoch. Das Rezept kann natürlich auch in einer großen Kastenform ohne Deckel gebacken werden, dann sollte die Backtemperatur allerdings etwas niedriger sein und zu Backbeginn geschwadet werden.

Von einem Toastbrot erwarte ich ein lockeres, eher feinporiges, weiches und saftiges Brot. Es sollte eine gewisse Fluffigkeit besitzen und nicht zu sehr an "richtiges" Brot erinnern. Es sollte sowohl zu süßem, als auch herzhaften Belag schmecken und sich u.a. gut für Sandwiches eignen. Neben dem [Sandwichtoast](#) findet ihr auf Cookie und Co übrigens noch ein [einfaches Toastbrot](#) und einen saftigen [Vollkorn-Toast](#).



Zutaten für den Mehrkorntoast:

(für ein 1 großes Brot aus der 1,5kg Brotform oder 2 kleine Brote)

Vorteig:

- 1g Hefe
- 150g Wasser
- 100g Weizenvollkornmehl
- 50g Roggenmehl Type 1150

Lievito Madre:

- 60g [Lievito Madre](#) aus dem Kühlschrank
- 60g Weizenmehl Type 550
- 30g Wasser, lauwarm

Quellstückstück:

- 3g Flohsamenschalen, gemahlen (z.B. von dm)
- 30g Sonnenblumenkerne
- 100g Milch

Hauptteig:

- Vorteig
- Quellstück
- [Lievito Madre](#), aufgefrischt (oder 8g frische Hefe)
- 250g Weizenmehl Type 550
- 100g Dinkelvollkornmehl (Kamutvollkornmehl geht auch prima)
- 80-100g Milch (alternativ pflanzliche Variante, z.B. aus Hafer)
- 15g Honig/ Zucker/ Agavendicksaft
- 2g frische Hefe
- 5g Backmalz, aktiv (ich nahm [dieses](#))
- 1 Msp. Vitamin C Pulver (z.B. aus der Drogerie) oder 1/2 TL Acerola-Pulver (notfalls einfach weggelassen)
- 35g Butter, kalt (vegan: Margarine)
- 35g Öl
- 12-15g Salz

Mehrkorntoast zubereiten:

VORBEREITUNG:

Vorteig:

- Hefe in dem
- Wasser auflösen und anschließend mit dem
- Weizenvollkornmehl und Roggenmehl vermischen.
- Abgedeckt für **12-16 Stunden** bei Zimmertemperatur (20-22°C) stehen lassen.

Lievito Madre:

- Lievito Madre aus dem Kühlschrank in dem Wasser auflösen und am besten mit Schneebesen etwas aufschlagen.
- Anschließend mit dem Mehl verkneten.
- Abgedeckt für **4-24 Stunden** bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- (Er sollte sich mindestens verdoppelt haben.)

Quellstück:

- Flohsamenschalen, Sonnenblumenkerne und Milch verrühren.
- Abgedeckt für **12-16 Stunden im Kühlschrank** stehen lassen.

Am Backtag:

1. Kastenform + Deckel gut einfetten und mit Mehl etwas austreuen. Alternativ eine große Kastenform ebenfalls einfetten und bemehlen oder mit Backpapier auslegen.
2. Gereiften Vorteig, Quellstück aus dem Kühlschrank, Milch, Weizenmehl und Dinkelvollkornmehl kurz mischen. Für 20 Minuten quellen lassen.
3. Lievito Madre, Honig, Hefe, Backmalz und Vitamin C hinzufügen und für 12-15 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit (ich: Stufe 1,5) verkneten. Zum Ende der Knetzeit portionsweise Butter, Öl und Salz hinzufügen und einkneten lassen.
4. Den Teig in eine geölte Schüssel oder Teigwanne geben und einmal gleich zu Beginn und ein weiteres mal nach etwa 45 Min. der Gehzeit dehnen und falten ([strech & fold](#)).
5. Insgesamt für ca. 90 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen.
6. Danach auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleichgroße Teile aufteilen. Jeweils rund schleifen und mit dem Schluss nach unten in die vorbereitete Backform verteilen.
7. Nochmals 90-120 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur bis fast zur Vollgare (siehe unten Punkt 4) gehen lassen. Bitte rechtzeitig den Fingerdrucktest (siehe unten) machen, denn bei der Variante mit Hefe kann die Gehzeit etwas kürzer sein. (Die 1,5 kg Backform ist zum Ende der Gehzeit etwa 1-2cm bis unter dem Rand ausgefüllt.)
8. Den Backofen während der Gehzeit rechtzeitig auf 220°C Ober-Unter-Hitze (200°C Heißluft/ Umluft) vorheizen.
9. Nach der Gehzeit in den Ofen geben und mit geschlossenem Deckel für insgesamt etwa 60 Minuten backen. *Tipp:* Den Deckel eventuell beschweren zum Backen. Ich nehme dazu gerne den Deckel von meinem Gusstopf.
10. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C Ober-Unter-Hitze (180°C Heißluft/ Umluft) senken.
11. Für die letzten 5-10 Minuten der Backzeit den Deckel entfernen. (Bei einer offenen Kastenform oder Blauglanz-Form kann die Backzeit ein paar Minuten kürzer sein.)
12. *Hinweis für's Backen ohne Deckel:* Backtemperatur nach dem Einschieben auf 180°C Ober-

Unter-Hitze reduzieren. Optional zu Beginn der Backzeit einmal kräftig schwaden bzw. für Feuchtigkeit im Ofen sorgen.

13. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter mit einem Geschirrtuch abgedeckt abkühlen lassen. (Wenn der Mehrkorntoast ohne Deckel gebacken wurde, kann das Geschirrtuch dazu nach Wunsch leicht angefeuchtet werden.)

Zubereitung mit dem Thermomix®:

VORBEREITUNG:

Vorteig:

- Hefe in dem
- Wasser auflösen und anschließend mit
- dem Weizenvollkornmehl und Roggenmehl vermischen. (Wer den Vorteig mit dem Thermomix vermischen möchte, 20 Sek./ Stufe 3.)
- Abgedeckt für **12-16 Stunden** bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Lievito Madre:

- Lievito Madre aus dem Kühlschrank in dem Wasser auflösen und am besten mit Schneebesen etwas aufschlagen.
- Anschließend mit dem Mehl verkneten. Wer den LM mit dem Thermomix vermischen möchte, 40 Sek./ Teigknetstufe.
- Abgedeckt für **4-24 Stunden** bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- (Er sollte sich mindestens verdoppelt haben.)

Quellstück:

- Flohsamenschalen, Sonnenblumenkerne und Milch verrühren.
- Abgedeckt für **12-16 Stunden** im Kühlschrank stehen lassen.

Am Backtag:

1. Kastenform + Deckel gut einfetten und mit Mehl etwas ausstreuen. Alternativ eine große Kastenform ebenfalls einfetten und bemehlen oder mit Backpapier auslegen.
2. Gereiften Vorteig, Quellstück aus dem Kühlschrank, Milch, Weizenmehl und Dinkelvollkornmehl in den Mixtopf geben, 2 Min./ Teigknetstufe. Danach für 20 Minuten quellen lassen
3. Lievito Madre, Honig, Hefe, Backmalz und Vitamin C hinzufügen und für 5 Min./ Teigknetstufe

- verkneten. (Eventuell zu Beginn mit dem Spatel unterstützen.)
4. Butter, Öl und Salz hinzufügen, 1 Min./ Teigknetstufe.
 5. Den Teig in eine geölte Schüssel oder Teigwanne geben und einmal gleich zu Beginn und ein weiteres mal nach etwa 45 Min. der Gehzeit dehnen und falten (streich & fold).
 6. Insgesamt für ca. 90 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen.
 7. Danach auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleichgroße Teile aufteilen. Jeweils rund schleifen und mit dem Schluss nach unten in die vorbereitete Backform verteilen.
 8. Nochmals 90-120 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur bis fast zur Vollgare (siehe unten Punkt 4) gehen lassen. Bitte rechtzeitig den Fingerdrucktest (siehe unten) machen, denn bei der Variante mit Hefe kann die Gehzeit etwas kürzer sein. (Die 1,5 kg Backform ist zum Ende der Gehzeit etwa 1-2cm bis unter dem Rand ausgefüllt.)
 9. Den Backofen während der Gehzeit rechtzeitig auf 220°C Ober-Unter-Hitze (200°C Heißluft/ Umluft) vorheizen.
 10. Nach der Gehzeit in den Ofen geben und mit geschlossenem Deckel für insgesamt etwa 60 Minuten backen. *Tipp:* Den Deckel eventuell beschweren zum Backen. Ich nehme dazu gerne den Deckel von meinem Gusstopf.
 11. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C Ober-Unter-Hitze (180°C Heißluft/ Umluft) senken.
 12. Für die letzten 5-10 Minuten der Backzeit den Deckel entfernen. (Bei einer offenen Kastenform oder Blauglanz-Form kann die Backzeit ein paar Minuten kürzer sein.)
 13. *Hinweis für's Backen ohne Deckel:* Backtemperatur nach dem Einschieben auf 180°C Ober-Unter-Hitze reduzieren. Optional zu Beginn der Backzeit einmal kräftig schwaden bzw. für Feuchtigkeit im Ofen sorgen.
 14. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter mit einem Geschirrtuch abgedeckt abkühlen lassen. (Wenn der Mehrkorntoast ohne Deckel gebacken wurde, kann das Geschirrtuch dazu nach Wunsch leicht angefeuchtet werden.)

Fingerdrucktest:

1. Dabei drückt man mit einem leicht bemehlten Finger leicht in den Teigling.
2. Federt der Teig in der entstandenen Delle sofort wieder zurück, muss er noch gehen (Untergare).
3. Füllt sie sich langsam wieder auf, könnte nun schon gebacken werden (knappe Gare). Der Ofentrieb wird dann ziemlich kräftig sein. Das Brot oder die Brötchen werden relativ stark aufreißen und somit einen schönen Ausbund entwickeln. (Ein paar Minuten Gehzeit könnt ihr eurem Teigling aber ruhig noch geben.)
4. Bleibt die Delle jedoch eingedrückt und füllt sich kaum wieder auf (Vollgare), sollte spätestens jetzt gebacken werden! (Der Teig ist meist etwas weicher, hat aber noch etwas Spannung.)
5. Bei Übergare ist der Teig zu lange gegangen und fällt beim eindrücken oder einschneiden zusammen.



Viel Spaß beim Nachbacken!