

Ur-Kornkasten



Teig

- 200 g Mazi (oder Ur-Dinkelmehl Type 1050)
- 100 g Gelbweizen Vollkornmehl (oder Vollkornmehl aus Rotkornweizen)
- 100 g Emmer Vollkornmehl (oder Dinkel Vollkornmehl)
- 100 g Waldstaudenroggen Vollkornmehl (oder Roggenvollkornmehl)
- 50 g Dinkelmalzflocken (oder andere Flocken nach Wahl)
- 30 g Anstellgut vom Sauerteig (ASG) ((sehr fit, sonst lieber auffrischen))
- 300 g Wasser (35°C)
- 250 g Buttermilch, zimmerwarm ((vegan: je zur Hälfte Wasser + Soja Joghurt))
- 10 g Roggenaromastück (in Pulverform) (alternativ Roggenmalz (optional))
- 10 g Rübensirup (oder Honig (optional))
- 3 g Aquaposa ((alternativ Flohsamenschalen + Prise Vitamin C))
- 14 g Salz
- 10 g Öl ((gerne Nussöl oder Olivenöl))
- 30 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 20 g Sesam (geröstet)

Zusätzlich

- Dinkelmalzflocken, Sonnenblumenkerne und Sesam (zum Bestreuen und für die Form)

Teig

1. Küchenmaschine:

Anstellgut in dem Wasser auflösen.

Alle weiteren Zutaten für den Teig, bis auf Öl und Salz hinzufügen.

Für 4 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit in der Küchenmaschine mischen (wenn möglich mit dem Flachsschläger oder Flexi-Rührelement).

Öl und Salz hinzufügen und für 1 Minute bei langsamer Geschwindigkeit weiter mischen.

2. Thermomix:

Anstellgut und Wasser in den Mixtopf geben, 30 Sek./ Stufe 3 mischen.

Alle weiteren Zutaten für den Teig, bis auf Öl und Salz hinzufügen, 2 Minuten/ Teigknetstufe.

Öl und Salz hinzufügen, 1 Minuten/ Teigknetstufe.

Gare

1. Die Kastenform(en) einfetten und mit reichlich Saaten und Flocken ausstreuen.
2. Danach den Teig in die Form(en) verteilen.
3. Mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen und mit reichlich Saaten und Flocken bestreuen. (Die Kastenform ist etwa zur Hälfte gefüllt.)
4. Abgedeckt für 10-12 Stunden bei 22-24°C zur Gare stellen. Der Teig sollte zum Ende der Gehzeit zumindest knapp bis unter den Rand der Kastenform reichen.
(Die Reifezeit hängt sehr stark vom Anstellgut ab und auch kürzer sein oder länger dauern. Bei aufgefrischtem Sauerteig dauert die Gare erfahrungsgemäß ca. 8 Stunden.)
5. Nach der Gehzeit eventuell nochmal mit Saaten und Flocken bestreuen.

Backen

1. Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze (210°C Heißluft/ Umluft) vorheizen.
2. Ohne einschneiden in den vorgeheizten Backofen geben.
Für 50-60 Minuten backen.
3. Die Hitze nach 10 Minuten auf 200°C (180°C Heißluft/ Umluft) senken.
Nach weiteren 30 Minuten aus der Kastenform nehmen zu Ende backen.
(Backzeit kleine Brote ca. 50 Minuten, ein großes Brot etwa 60 Minuten.)

4. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Maße für Brotbackformen

- **0,5 kg Brotformen:** ca. 16,0 x 9,8 x 8,5 cm
- **1 kg Brotform:** ca. 23,0 x 11,0 x 9,5 cm