



Vollkornbrot

Mehl: am besten, Sie kaufen beim Bio-Geschäft einen Sack mit Roggen, Weizen und Dinkelkörnern und mahlen immer je nach Bedarf Ihr Vollkornmehl frisch in der Getreidemühle – so schmeckt's am besten und Sie wissen genau, was in Ihrem täglichen Brot wirklich drinnen ist!

Alternativ können Sie sich im Bio-Geschäft je 1 kg Roggen-, Weizen- und Dinkelkörner frisch mahlen lassen.



Ursauerteig: (Zeitbedarf: 10 Min.)

- 100 g Roggenschrot (etwas gröber gemahlenes Roggenmehl)
- 130 ml Buttermilch
- 1 TL Honig
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Fenchel

- in einem Glas- oder Porzellangefäß zu einem **weichen Teig** verrühren.
- Mit Klarsichtfolie und Geschirrtuch **abdecken**.
- Am Küchentisch bei Raumtemperatur **3 Tage lang** stehen lassen und 1x täglich umrühren
- es entstehen **innen kleine Luftblasen** und der Teig **riecht säuerlich** (das zeigt die milchsäure Gärung! Falls der Teig nach Essig riecht, ist er nicht zu verwenden und es muss neu begonnen werden)



Sauerteigansatz – „Sauerteigvermehrung“: (Zeitbedarf: 10 Min.) für etwa 1,5 kg köstliches Vollkornbrot

- 300 g Roggenkörner frisch gemahlen
- den soeben fertig gestellten Ursauerteig dazu
- 300 ml warmes Wasser
- Gut durchmischen, **mit einem Teller zudecken und mehrere Stunden stehen lassen** (bei Raumtemperatur oder auf den Heizkörper), bis das Volumen um etwa 1/3 mehr geworden ist und sich im Teig Luftblasen gebildet haben.
- **Nach** dieser „Sauerteigvermehrung“ werden **etwa 3 Esslöffel** in ein sauberes Marmeladeglas gegeben und im Kühlschrank **als neuer Ursauerteig** für das nächste Brotbacken aufgehoben (hält gekühlt für 7-10 Tage, bzw. *tiefgekühlt für 3 Monate*)
- Bei jedem neuerlichen Vermehrungszyklus wird der Ursauerteig etwas aktiver und die Vermehrung geht schneller: dauert es beim ersten Mal 6-8 Stunden, so braucht es bei späteren Durchläufen dann nur 1-2 Stunden.

Brotteig: (Zeitbedarf: 25 Min.)

- ✓ **700g frisch gemahlene Mehl** (Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Emmer – ganz nach Belieben – einfach ausprobieren!)
- ✓ Gewürze gut untermischen: **1 Esslöffel Salz + 1 EL Gewürze** (Kümmel, Fenchel, Anis, Koriander – ganz oder gemahlen)
- ✓ In der Mitte des Mehlgemisches eine Mulde formen, den **aufgegangenen Sauerteig** und **600ml warmes Wasser** geben
- ✓ $\frac{1}{4}$ **Teelöffel Germ** dazu – vor allem wenn der Ursauerteig **noch „jung“** ist, wird Germ gebraucht!
- ✓ mit jeder neuerlichen Vermehrung aber wird der Ursauerteig und auch der Sauerteigansatz immer „aktiver“: etwa **ab dem 3. bis 4. Vermehrungszyklus, ist kein Germ mehr nötig**
- ✓ eventuell auch Körner / Saaten / Nüsse in den Teig rühren (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Karottenstücke, Walnüsse, ...)
 - **mischen**, bis ein klebriger Teig entsteht
 - **2 Backformen zu je 25cm Länge** mit Butter ausschmieren und mit Mehl bestäuben
 - den Teig aufgeteilt in den Formen verteilen
 - die Oberfläche glattstreichen, ev. Sonnenblumenkerne verteilen und andrücken, danach **mit Mehl bestäuben**
- **in den 40-50 °C warmen Ofen für 1-2 Stunden stellen:** muss um etwa 50% aufgehen
- für **50 Min bei 220 °C** backen (Umluft), dann **noch 10 Minuten bei 190°C**
- dazu eine mit etwa 200ml Wasser gefüllte Keramikschale in den Ofen stellen: erhöht die Luftfeuchtigkeit und unterstützt eine feine Krumenbildung
- Wenn fertig: **sofort aus den Formen kippen**, in ein frisches **Geschirrtuch** einhüllen und auf einem unten belüfteten Rost (zB. dem umgedrehten Backrohr-Rost) für **mehrere Stunden gut auskühlen** lassen (zum Beispiel über Nacht) - erst dann aufschneiden und genießen!

Gutes Gelingen!!