

# MEHRKORNBROT FÜR NEBENBEI

## Mehrkornbrot für Nebenbei

Ich weiß nicht wie es euch geht, aber manchmal ist es schon eine ganz schöne Herausforderung alles unter einen Hut zu bekommen. Man geht arbeiten, man kocht, man backt wenn möglich auch noch Brot und dann will das Alles auch noch gebloggt werden. Gut, wenn sich da das Eine oder Andere in den normalen Alltagswahnsinn integrieren lässt. Für mich zähl dazu auch das Brot backen. Einzelne Schritt, dazwischen lange Ruhephasen und am Backtag übersichtliche Abläufe. Für dieses Brot habe ich Freitag vor der Arbeit die Körner eingeweicht, am Abend den Hauptteig angesetzt und Samstag Vormittag musste ich das Brot nur noch formen und backen. Für mich einfach perfekt!



## Zutaten für 1 Brot:

### Körner-Quell-Mix:

50g Kürbiskerne

50g Sonnenblumenkerne

60g Leinsamen

70g Haferflocken

50g Hartweizengrieß

10g Salz (hätte glatt eine Prise mehr sein dürfen)

300g Wasser

### Für den Hauptteig:

Körner-Quell-Mix

150g Weizenmehl (Typ 550)

170g Weizenvollkornmehl

40g Roggenvollkornmehl

1 Ei

7g Hefe

20g Öl - hier Gewürzöl

100g Wasser

### Zubereitung:

Schritt 1 dauert kaum mehr als 5 Minuten und lässt sich wunderbar vor der Arbeit erledigen. Ich wiege alle Zutaten für den Körner-Quell-Mix ab und gebe das Wasser dazu. Gut umrühren und abgedeckt zum Quellen in den Kühlschrank stellen. Bei mir bleibt die Schüssel dort für etwas mehr als 10 Stunden.

Abends kommen dann Mehl, Ei, Öl, Hefe und das restliche Wasser dazu. 6-7 Minuten kneten (hier mit dem Handrührgerät) bis sich der Teig von der Schüssel löst. Er ist aber trotzdem noch weich und etwas klebrig. So wandert er über Nacht, bei mir knapp 12 Stunden, in den Kühlschrank.

Backtag - ich bestäube die Arbeitsplatte mit Mehl (hier Roggenmehl) und falte den Teig 3x bis er eine längliche Form hat.



Dann lege ich ihn mit dem Schluss nach unten in das Gärkorbchen. Dort verbringt der Teig abgedeckt die nächsten 45 Minuten bei Raumtemperatur.



Den Ofen auf 230°C vorheizen, entweder im Brotbackmodus oder mit einer Schale Wasser am Boden. Das Brot auf das Blech kippen und für 50 Minuten darin verschwinden lassen.



Ich lasse zwischendurch 2x Dampf ab. Nach 30 Minuten reduziere ich außerdem die Temperatur auf 200°C und für die letzten 5 Minuten klappe ich die Ofentür leicht an.

Das fertige Brot vollständig auskühlen lassen.



Passt wunderbar zum Abendbrot, aber auch zum Frühstück mit strammem Max.

Viel Spaß beim Backen!

