

Rezeptname: Reines Vollkornbrot (Hermann-J. Ammel)

**Basisdaten:**

Roggen VK	150 g	25 %
Weizen VK	300 g	50 %
Dinkel Vollkorn	150 g	25 %
Mehl gesamt	600 g	100 %
Wasser/Buttermilch	450 g	75 %
Olivenöl	15 g	2,5 %
Malz/Honig/etc.	0 g	0,0 %
Salz	12 g	2,0 %
Hefe	0 g	0,0 %



Evtl. noch Saaten und Schüttflüssigkeit für Brühstück.

**Sauerteig: Sauerteig 200 TA**

Sauerteig Mehl	150 g	Roggen VK	12 Stunden bei Raumtemperatur.
Sauerteig Wasser	150 g		
Anteil Versäuerung	10 %		
ASG	15 g		
Gesamt:	315 g		

**Mehlkochstück:**

Kochstück Mehl	20 g	Weizen VK	Mehl und Buttermilch zusammenrühren und unter rühren aufkochen bis eine puddingartige Konsistenz erreicht ist.
Buttermilch	110 g		
Kochstück Gesamt:	130 g		

**Brühstück (50 g Sonnenblumen, 40 g Altbrot, je 25 g Leinsamen u. Sesam):**

Saaten	140 g	Saaten und Altbrot mit einer Prise Salz anrösten und mit dem kochenden Wasser übergießen. Abkühlen und quellen lassen (am besten über Nacht).
Wasser	160 g	
Gesamt:	300 g	

**Hauptteig:**

Roggen VK	0 g	0 %	0,0 %	Alle Mehle auf Stufe 1 mit Mockmill am Vortag gemahlen. Als Schüttflüssigkeit 120 g Buttermilch und 70 g Wasser. Kurz vor Ende der Knetzeit Salz und Olivenöl zugeben. Dann Brühstück einkneten. Der Teig löst sich vom Kessel.
Weizen VK	280 g	47 %	20,1 %	
Dinkel Vollkorn	150 g	25 %	10,8 %	
Wasser/Buttermilch	190 g	32 %	13,6 %	
Sauerteig	315 g	53 %	22,6 %	
Poolish	0 g	0 %	0,0 %	
Olivenöl	15 g	2,5 %	1,1 %	
Salz	12 g	2,0 %	0,9 %	
Malz/Honig/etc.	0 g	0,0 %	0,0 %	
Mehlkochstück:	130 g	22 %	9,3 %	
Brühstück	300 g	50 %	21,6 %	
Hefe	0 g	0,0 %	0,0 %	
Reste Anstellgut	0 g	0,0 %	0,0 %	
Sonstiges	0 g	0 %	0,0 %	
Gesamtgewicht:	1.392 g		100,0 %	

**Bearbeitungshinweise:**

Kneten:	8 Min. Stufe Min. / ca. 3 Minuten Stufe 1 (Kenwood). Auskneten bis zum Fenstertest. Dann Brühstück einkneten.
Stockgare:	Ca. 3-4 Stunden bei RT bis zur deutlichen Zunahme, dabei zu Anfang und 2x nach 30 Min. S/F. In zwei Teile teilen oder ein Brot backen.
Stückgare:	Ca. 60 Minuten RT (Fingertest) oder 12-14 Std. KS bei 5 Grad. Ich: 1 Brot: 60 Minuten RT. 1 Brot 18 Stunden KS bei 5 Grad.
Backen:	Freigeschoben: 250 Grad mit Schwaden, nach 10 Minuten Schwaden ablassen und auf 210 Grad f. 30 Minuten weiterbacken. Insgesamt ca. 40 Minuten. Bei einem Brot insgesamt für ca. 55 Minuten backen.
Sonstige Hinweise:	

**Info:**

Tatsächliche TA	Gesamt Mehl	600
	Gesamt Flüssigkeit	625
		205