



Reines Vollkornbrot Weizen-Dinkel mit Karottensaft



Teig vor Stockgare



Teig nach Stockgare



Vor Stückgare



Brot



Krume

Den Weizensauerteig am Vorabend ansetzen und über Nacht für 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Ich habe dazu meinen Hybridsauer verwendet. Gleichzeitig das Brühstück fertigen. Dazu das gemahlene Altbrot mit einer Prise Salz leicht anrösten und mit dem kochenden Wasser übergießen. Über Nacht abkühlen und quellen lassen.

Das Mehlkochstück mit dem Dinkelvollkornmehl und der Buttermilch aufkochen bis es eine puddingartige Konsistenz erreicht hat. Mit Frischhaltefolie direkt auf dem Kochstück abdecken, etwas abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Mehl, 140 g Karottensaft und Mehlkochstück in den Kessel geben, kurz vermischen und 45 Minuten zur Autolyse stehen lassen. Dann Sauerteig hinzufügen und in der langsamen Stufe 4 Minuten, in der nächst höheren Stufe 8 Minuten kneten (Kenwood Stufe MIN und anschließend Stufe 1). Noch 10 g Karottensaft zugeben. Zuletzt Salz und Öl unterkneten. Der Teig sollte einen guten Fensterstest ergeben und löst sich beim Kneten komplett vom Kessel. Wenn er so gut wie ausgeknetet ist, das Brühstück kurz unterkneten.

Den Teigling in eine geölte Teigwanne abgedeckt bei Raumtemperatur für ca. 3,5 Stunden bis zur deutlichen Zunahme in der Stockgare gehen lassen. Dabei am Anfang und 2x nach je 30 Minuten dehnen und falten (S/F).

Teigling länglich formen und in eine gut gefettete Kastenform für 1-Kilo-Brote 70 Minuten zur Stückgare stellen.

Den Ofen mindestens 40 Minuten vorher auf 250 Grad vorheizen. Am besten mit Backstahl oder Backstein. Oben längs einschneiden und einschließen mit Schwaden. Den Schwaden nach 10 Minuten ablassen und die Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Für weitere 40 Minuten backen. Insgesamt ca. 50 Minuten.

Rezeptname: Reines Vollkornbrot - Weizen (Hermann-J. Ammel)

1-Kilo-Kastenform

Basisdaten:		
Weizen VK	400 g	80 %
Dinkel Vollkorn	100 g	20 %
Mehl gesamt	500 g	100 %
Schüttflüssigkeit	535 g	107 %
Haselnussöl	10 g	2,0 %
Salz	10 g	2,0 %
Gemahlenes Altbrot		



Sauerteig		Sauerteig 200 TA	
Sauerteig Mehl	125 g	Weizen VK	12 Stunden bei Raumtemperatur bis mindestens zur Verdoppelung.
Sauerteig Wasser	125 g		
Anteil Versäuerung	10 %		
ASG	13 g	Hybridsauer	
Gesamt:	263 g		

Mehlkochstück			
Kochstück Mehl	20 g	Dinkel Vollkorn	Mehl und Buttermilch zusammenrühren und unter rühren aufkochen bis eine puddingartige Konsistenz erreicht ist. Abkühlen lassen.
Buttermilch	110 g		
Gesamt:	130 g		

Brühstück (50 g geröstetes Altbrot):			
Altbrot	50 g	Gemahlenes Altbrot mit einer Prise Salz anrösten und mit dem kochenden Wasser übergießen. Abkühlen und quellen lassen.	
Wasser	150 g		
Gesamt:	200 g		

Hauptteig:					
Weizen VK		275 g	55 %	24,6 %	45 Minuten Autolyse mit Mehl, 140 g Karottensaft und Mehlkochstück. Dann Sauerteig zugeben und während des Knetens noch 10 g Karottensaft und kurz vor Ende der Knetzeit Salz und Haselnussöl. Kneten bis zu einem guten Fenstertest. Dann Brühstück einkneten.
Dinkel Vollkorn		80 g	16 %	7,2 %	
Karottensaft		150 g	30 %	13,4 %	
Sauerteig		263 g	53 %	23,5 %	
Haselnussöl		10 g	2,0 %	0,9 %	
Salz		10 g	2,0 %	0,9 %	
Mehlkochstück		130 g	26 %	11,6 %	
Brühstück (50 g geröstete)		200 g	40 %	17,9 %	
Gesamtgewicht:		1.118 g		100,0 %	

Bearbeitungshinweise:	
Kneten:	4 Min. Stufe Min. / ca. 8 Minuten Stufe 1 (Kenwood). Auskneten bis zum Fenstertest. Dann Brühstück einkneten. Der Teig löst sich komplett vom Kessel.
Stockgare:	Ca. 3,5 Stunden bei RT bis zur deutlichen Zunahme, dabei zu Anfang und 2x nach 30 Min. S/F.
Stückgare:	Ca. 70 Minuten bei Raumtemperatur bis zur knappen Gare.
Backen:	250 Grad mit Schwaden, nach 10 Minuten Schwaden ablassen und auf 200 Grad f. 40 Min. weiterbacken. Insgesamt für ca. 50 Minuten backen.
Sonstige Hinweise:	

Info:		
Tatsächliche TA	Gesamt Mehl	500
	Gesamt Flüssigkeit	545
		209