



Weizenvollkornbrot

nach Christoph Magnus Kringel
„Gesprächsstoff“, Episode 40

Autolyseteig

2000 g Weizenvollkornmehl

2000 g Wasser (35 °C)

75 g Anstellgut (gibt's in vielen Supermärkten oder im Reformhaus)

Alle Zutaten, klumpenfrei mit der Hand vermischen oder mit der Küchenmaschine und Knethaken für 2 Minuten auf niedrigster Stufe verrühren.

Teig 2 Std. abgedeckt im Raum bei ca. 28 °C ruhen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppeln.

Hauptteig

4000 g Weizenautolyseteig

1000 g Weizenvollkornmehl

45 g Hefe

400 g Wasser (35 °C)

Alle Zutaten für 5 Minuten mit der Küchenmaschine und Knethaken auf niedrigster Stufe kneten.

60 g Pflanzenöl

60 g Salz



Roggenvollkornbrot

nach Christoph Magnus Kringel
„Gesprächsstoff“, Episode 40

Salz und Öl zugeben und für weitere 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten

Lassen Sie den Teig bei Raumtemperatur abgedeckt 20 Minuten ruhen.

Tipp

Dem Teig können weitere Zutaten wie z. B. geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Kümmel oder eingeweichter Leinsamen zugegeben und untergeknetet werden.

Garen und Backen

Teilen Sie den Teig in ca. 1200 g große Stücke. Lassen Sie die Teigstücke nach dem Abwiegen ca. 10 Minuten ruhen.

Formen sie längliche Brotlaibe, wälzen Sie sie in Mehl und legen Sie sie jeweils einen Brotlaib in eine gefettet Kastenform.

Lassen Sie die Teiglinge 50-60 Minuten abgedeckt mit einem Tuch oder einer Folie ruhen.

Heizen Sie den Ofen auf 230 °C Umluft vor. Stellen Sie eine feuerfeste Auflaufform oder ein Backblech mit in den Ofen.



Roggenvollkornbrot

nach Christoph Magnus Kringel
„Gesprächsstoff“, Episode 40

Schneiden Sie die Teiglinge nach der Ruhezeit mit einem scharfen Messer der Länge nach ein.

Stellen Sie die Kastenformen auf den Backofenrost auf eine Schiene im unteren Drittel des Ofens.

Reduzieren Sie die Temperatur auf 200 °C, sobald die Brote im Ofen sind. Gießen Sie etwa einen Eierbecher voll Wasser in die mitaufgeheizte Auflaufform bzw. auf das Backblech, und schließen Sie die Ofentür sofort. Das Wasser verdampft und bildet einen Schwaden.

Backen Sie die Brote für ca. 50 Minuten.

Lassen Sie die Brote nach dem Backen für etwa 30 Minuten in der Form auskühlen. Stürzen Sie sie anschließend auf ein Kuchengitter.

Zur Episode rund
um Mehl und Brot:

