Sechskorn Brot



Gesund, körnig, kernig, dunkel

Zubereitungszeit: 40 min
Wartezeit:
Backzeit: 50 min

Zutaten

- 150 g 6-Kornmischung (z. B. Alnatura)
- 21 g frische Hefe (1/2 Würfel)
- 1 EL Zucker
- 300 g Weizen-Vollkornmehl
- 300 g dunkles Roggenmehl
- 1/2 EL Brotgewürz
- 2 TL Salz
- 150 g Natur-Sauerteig (1 Packung)
- Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

1. Körnermischung in eine Schüssel geben mit kaltem Wasser bedecken (ca. 2 fingerbreit) .Mit einem Geschirrhandtuch abdecken und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag gut abtropfen lassen.
2. Hefe mit Zucker flüssig rühren.
3. Beide Mehlsorten mit Brotgewürz und Salz in einer Schüssel mischen.
4. Sauerteig und angerührte Hefe zugeben, und 500 ml lauwarmes Wasser zugießen.
5. Sofort mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine (Knethaken!) mindestens 5 Minuten zu einem glatten, weichen Teig verkneten.
6. Körner zugeben und kurz unterkneten.
7. Teig mit einem Geschirrhandtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
8. Backofen auf 225 Grad (Umfuft 200 Grad) vorheizen.
9. Teig noch einmal kneten und zu einem Laib formen. Zugedeckt noch einmal ca. 30 Minuten an einem warmen Ort geben lassen. Jetzt sollte sich der Teig merklich vergrößert haben. Mit einem scharfen Messer an der Oberfläche mehrmals einschneiden und mit Mehl bestäuben.
10. In den Backofen schieben und die Hitze sofort auf 200 Grad (Umluft 175 Grad) reduzieren.
11. Die Backzeit beträgt ca. 50 Minuten, danach auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.