

Vollkorn-Mischbrot mit Roggen-Einkorn-Emmer

Zutaten für 3 Brotlaibe á 800 g

Für den Sauerteig:

- 400 g Wasser
- 350 g Roggenvollkornmehl (oder Roggenmehl Type 960)
- 50 g Anstellgut

Für das Brühstück:

- 125 g Einkornvollmehl
- 250 ml Wasser (kochend heiß)

Für den Hauptteig:

- 400 g Roggenvollkornmehl (oder Roggenmehl Type 960)
- 250 g Emmervollmehl
- 190 g Einkornvollmehl
- 400 ml Wasser
- 20 g Hefe (1/2 Würfel)
- 30 g Salz
- 12 g Brotgewürz

Zubereitung:

Zutaten für den Sauerteig vermischen und bei Zimmertemperatur für mindestens 12 Stunden rasten lassen.

Für das Brühstück Einkornvollmehl mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Rasch zu einem glatten Teig verrühren. Abkühlen lassen und gleich verarbeiten oder bis zur weiteren Verarbeitung kühl aufbewahren.

Brühstück, Sauerteig und die Zutaten für den Hauptteig in der Küchenmaschine auf niedriger Stufe etwa 8 -10 Minuten kneten. Teig 30 Minuten in der Schüssel rasten lassen, dann auf ein bemehltes Brett stürzen und vorsichtig zu drei Laiben formen (rundwirken). Laibe in je ein gut bemehltes Simperl legen und weitere 30-40 Minuten rasten lassen.

Backrohr auf 250° C vorheizen, Blech (oder Backstein) mit aufheizen. Brote auf das heiße Blech stürzen und den Backraum mittels Sprühflasche „schwaden“. Etwa 10 Minuten anbacken, dann die Temperatur auf 200 ° C senken und weitere 25-30 Minuten fertigbacken.