Weizenvollkornbrot

Sachbezeichnung
Weizenvollkornbrot mit Sauerteig und Poolish

Ausbeute
30 Stück zu 500 g

Zeitplanung
Zubereitung: 35 Minuten
Ruhezeit: 12–15 Stunden
Backzeit: 50–60 Minuten/240°C

Nährwerte (100 g oder 100 ml)
Energie: 832 kJ/199 kcal;
Fett: 1.2 g, davon ges. Fettsäuren 0.2 g;
Kohlenhydrate: 36 g, davon Zucker 0.6 g;
Eiweiss: 7.9 g; Salz 1 g

Zutaten

Weizenvollkorn-Teig, gemischt (20'200 g)

1'815 g	Weizenvollkorn-Levain
18'215 g	Weizenvollkorn-Poolish
170 g	Speisesalz

Weizenvollkorn-Levain (1'815 g)

900 g	Weizenvollkornmehl
900 g	Wasser 30°C
15 g	Weizengrundsauer, triebfähig

Grundsauer mit dem Wasser aufschlämmen, das Mehl beigeben und mischen.
Gewünschte Teigtemperatur: 26–28°C.

Weizenvollkorn-Poolish (18'215 g)

9'100 g	Weizenvollkornmehl
9'100 g	Wasser, 15°C
15 g	Backhefe

Hefe im Wasser auflösen, Mehl beigeben und knollenfrei mischen.
Gewünschte Teigtemperatur: 18–20°C.

Weitere Zutaten (150 g)

150 g	Weizenvollkornmehl (zum Bestreuen der Oberfläche)

Herstellung

1

Stockgare

Weizenvollkorn-Levain und Weizenvollkorn-Poolish während 12–15 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur verdoppeln lassen. Direkt weiterverarbeiten.

2

Teigherstellung

Die Rezeptur verlangt weder weiteres Mehl noch Wasser. Die beiden Vorteige werden nun mit dem Speisesalz zusammen schonend von Hand oder im Planetrührwerk gemischt, bis das Salz gleichmässig verteilt ist. Dabei wird die Teigstruktur, die sich während der langen Stockgare gebildet hat, nur minimal beansprucht. Deshalb ist diese Methode auch besonders für Vollkornbrote aus Emmer oder Einkorn geeignet.

3

Portionieren

Direkt nach dem Mischen je 600 g Teig in die gefetteten Formen geben (18×9×8 cm).

4

Backvorbereitung

Oberfläche der Teige mit Vollkornmehl bestreuen und mit einem nassen Metallhorn schwungvoll einmal runterstechen.

5

Backen

Zügig in einen heissen Ofen mit viel Dampf einschiessen. Nach der halben Backzeit Brote vorsichtig ausformen, den Zug leicht öffnen und Brote knusprig backen. Die Brote zeichnen sich durch eine äusserst knusprige Kruste, feuchte Krume und gute Haltbarkeit aus.