

Vollkornkurs

Lars-Oliver Seidel

Backen mit dem vollen Korn, gesund, Lecker und kein bisschen langweilig.

Mehl mit allen Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelemente.

Moderne Rezepte zum leichten nachbacken.

Weizen- und Roggenvollkorn aber auch Zopf und Muffins.

Alles aus dem vollen Korn.

Lassen Sie sich überraschen was möglich ist.



Kerniges Roggenvollkorn

Am Vortag machen

Quellstück:

150g Roggenvollkorn grob gemahlen

150g Weizenvollkorn grob gemahlen

500g Wasser

Sauerteig: 100g fein gemahlenes Roggenmehl,

100 g Wasser und 10 g Anstellgut

Rezept:

210 g Sauerteig

800 g Quellstück

100g Wasser

150 g Weizenvollkorn fein gemahlen

200 g Roggenvollkorn fein gemahlen

15 g Salz

50 g Zuckerrübensirup

60 g Hefe



Am Vortag: 100g fein gemahlenes Roggenmehl, 100 g Wasser und 10 g Anstellgut mischen, zudecken und zu einem Sauerteig reifen lassen.

150g Roggenvollkorn und 150g Weizenvollkorn grob mahlen und mit 500g handwarmen Wasser übergießen, umrühren, zudecken und quellen lassen.

Teig: Den Sauerteig und das Quellstück mit den weiteren Zutaten ca. 8 min kneten.

Verarbeitung:

Durch das Roggenmehl wird der Teig schmieriger und klebrig.

Nach dem Kneten ca. 20 min Teigruhe geben. Danach eine Kastenform fetten und den Teig länglich zusammenfalten, in die Form legen und weiter 30 min gehen lassen.

Backen: Backofen auf 240 °C vorheizen. Auf der mittleren Schiene mit Umluft backen. Den Backofen sofort auf 170°C zurückstellen

Ausbacken:

Nach 60-70 Minuten ausbacken. Das Vollkorn darf dunkel gebacken sein,

Tipp:

Je gröber die Körner im Quellstück gemahlen sind, desto kerniger ist das Brot.

Vollkornschrotbrot

Am Vortag machen::

Quellstück:

75g Roggenvollkorn grob gemahlen

75g Weizenvollkorn grob gemahlen

400g Wasser

Sauerteig: 100g Roggenvollkorn,

100 g Wasser und 10 g Anstellgut

Rezept:

400 g Weizenvollkorn

100 g Roggenvollkorn

210g Sauerteig

550g Quellstück

15g Salz

40 g Hefe



Sauerteig: 100g Roggenvollkorn mit 10g Sauerteig und 100g Wasser vermischen und für mindestens 12 Stunden abgedeckt versäuern lassen.

Schrot: 75g Roggen und 75g Weizenschrot mit 400 g kaltem Wasser für mindestens 12 Stunden einweichen.

Kneten: Alle Zutaten in der Küchenmaschine ca. 7-9 Min. langsam kneten.

Teigruhe: Abgedeckt 30 Min. stehen lassen.

Verarbeitung: Den Teig mit der Hand zusammenfalten und in eine gefettete Kastenform legen. Weitere 30 Minuten gehen lassen.

Backen: Backofen auf 250 °C vorheizen, auf der mittleren Schiene des Backofens einschießen. Die Temperatur sofort von 250 °C auf 190 °C schalten.

Ausbacken: Nach 60-75 Min. Backzeit ausbacken.

Tipp: Wenn Sie selber Vollkornmehl mahlen, können sie die Schalenteile aussieben und wie das Schrot einweichen. So wird das Brot bekömmlicher.

Vollkornzopf

Rezept:

500g Weizenvollkorn

240g Milch

40g Hefe

60g Zucker

120g Butter

100g Ei

10g Salz

Zitrone/Vanille

Rosinen /Korinthen nach Wunsch



Kneten:

Die Zutaten für den Teig ca. 12 Min kneten.

Teigruhe:

Teigruhe ca.: 20 Min.:

Verarbeitung:

Den gesamten Teig in drei gleiche Stücke teilen und zu ca. 30 cm langen Stangen rollen.
Immer abwechselnd den äußeren Strang in Mitte der verbleibenden Stränge legen
und so zu einem Zopf flechten.

Nochmals abgedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

Mit Ei bestreichen und wahlweise mit Hagelzucker oder Mandeln bestreuen.

Backen:

Backofen auf 160°C vorheizen.

Den Zopf auf der mittleren Schiene schieben

Ausbacken:

Nach 30- 35 Min. Backzeit ausbacken.

Vollkornwecken

Rezept:

	<i>Vollkorn</i>
500g	<i>Weizen oder Dinkel</i>
400g	<i>Wasser</i>
20g	<i>Hefe</i>
10g	<i>Salz</i>



Kneten:

Zutaten in der Küchenmaschine ca. 10 Min. kräftig kneten.

Teigruhe:

Abgedeckt 30 Min. stehen lassen.

Verarbeitung:

*Den Teig mit der Hand nochmals durchkneten und einzelne Wecken formen.
Die Wecken mit Wasser besprühen und in Saaten tauchen.
Aufs Backpapier legen und ca.20 Minuten gehen lassen.*

Backen:

*Backofen auf 250 °c vorheizen.
Backpapier auf das Backblech legen und in die mittlere Schiene des Backofens schieben.
Backofen auf 220°C zurückschalten*

Ausbacken: Nach 12- 15 Min. Backzeit ausbacken. (Je nach gewünschten Bräunungsgrad)

Tipp:

Dieses Rezept sollte ein Grundrezept sein, wobei sie gerne weitere Zutaten hinzufügen dürfen. Versuchen sie mit verschiedenen Zutaten ihre Wecken zu variieren.

Vollkornkekse

Rezept:

400g Weizenvollkornmehl
125g Zucker
350g Butter
50g Haferflocken
50g Mandelplättchen
100g Eier
9g Backpulver (1/2 P)
5g Salz



Teig:

Butter und Zucker schaumig rühren.
Eier dazugeben und zu einer cremigen Masse rühren.
Vollkornmehl, Haferflocken und Mandelplättchen dazugeben.
Zu einer spritzfähigen Masse rühren.

Verarbeitung:

Den Teig mit einem Spritzbeutel auf ein Backpapier spritzen. Ca. 20 St. pro Blech.

Backen:

Backofen auf 200 °C vorheizen.
Die Kekse auf der mittleren Schiene backen

Ausbacken:

Nach ca. 7-8 Minuten ausbacken. Der Boden sollte leicht gebräunt sein

Tipp:

Die Kekse können mit 150g Schokotropfen oder Cranberry verfeinert werden.

Vollkornmuffins

Rezept:

300g Weizenvollkorn
225g Zucker
150g Rapsöl
200g Ei
10g Backpulver (1½ Teelöffel)

Füllung

350g Apfelmus
½ Pack Puddingpulver (ca.18g)

Dekor: Vollkornstreusel

Ergibt 48 kleine Muffins,
oder 24 große Muffins



Teig: Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und zu einer geschmeidigen Masse rühren.

Füllung: Apfelmus und Puddingpulver vermischen.

Verarbeitung: Muffinform einfetten. Masse gleichmäßig verteilen (Form zu 1/3 füllen).
Das Apfelmus mit einem Spritzsack in die Mitte einspritzen.
Mit Streusel bestreuen.

Ausbacken: Backofen auf 160-170 C° Umluft vorheizen.
Ca.15 Minuten backen.

Nach dem Backen:
Wenn die Muffins handwarm sind, auf ein Gitter weiter auskühlen lassen.

Tipp: Nicht zu dunkel backen. Kerntemperatur ca. 80 C°

Sauerteig

Sauerteig ist ein Gemisch aus **Roggenmehl**, Wasser und Milchsäurebakterien.

Roggenmehl (Type 1150) mit derselben Menge Wasser und Anstellgut.

Anstellgut ist ein Teil vom fertigen Sauerteig(ca. 30g), damit überträgt man die Milchsäurebakterien in den frischen Sauerteig.

Beispielrezept:

100g Roggenmehl

100g Wasser (ca.35°C)

10 g Anstellgut

2 Minuten mischen,

ca. 10- 14 Stunden bei Zimmertemperatur reifenlassen.

Wichtig:

Immer eine größere, saubere Schüssel mit Deckel verwenden. Hände, Löffel oder Schaber immer sehr sauber halten, damit nicht die falschen Bakterien gezüchtet werden.

Geruchsprobe:

Der fertige Sauerteig riecht nach einer milden Säure, schlechter Sauerteig nach Kleber(Lösungsmittel, Alkohol) oder Essig.

Tipp:

Wenn sie den Sauerteig mehrere Tage aufbewahren wollen.

Dann nach dem anrühren ca. 8-10 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen und dann in den Kühlschrank weiterreifen lassen.

Vollkornstreusel

Rezept:

125g Butter

125g Zucker

250g Mehl

Butter und Zucker schaumig rühren.

Danach das Mehl dazugeben.

Zuerst gibt es kleine Streusel und je länger man knetet desto größer werden sie.

Streusel kann man problemlos einfrieren und mehrere Monate aufbewahren.