



## Brot aus dem eigenen Ofen

24.09.20

 268 Views



*Seit mehr als 30 Jahren bäckt Agnes Hingsamer biologisches Vollwertbrot in der eigenen Küche. Dabei legt sie besonders viel Wert drauf, dass das ganze Getreide, sozusagen mit Haut und Haar verarbeitet wird, weshalb sie das Getreide für ihr Brot ausschließlich selbst vermahlt. Im Brotbackworkshop bei uns am Stumpflhof, hat sie ihr Wissen den interessierten Teilnehmern weitergegeben. Das Rezept für ihr kerniges Vollkorn-Sauerteigbrot möchten wir auch Ihnen nicht vorenthalten.*

## Kerniges Vollkorn-Sauerteigbrot aus frisch gemahlenem Getreide





---

### Zutaten für 1 kg Brot:

- 650 g frisch gemahlenes Getreide  
(60% Roggen, 40% Dinkel; Das Mischverhältnis des Getreides kann natürlich geändert bzw. statt Dinkel auch Weizen, Emmer oder Einkorn verwendet werden)
- 12 g Natursalz
- 2 EL Sauerteig
- 40 g Samen (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- 24 g geschrotetes Brotgewürz

### Zutaten für selbstgemachtes Brotgewürz (für etwa 2-3 Brote):

- 2 EL Kümmel (appetitanregend, verdauungsfördernd)
- 2 EL Fenchel (beruhigend)
- 2 EL Anis (wirkt anregend auf den Magen-Darm-Trakt)
- 2 EL Koriander (verdauungsfördernd)

Alle Gewürze vermischen und in einer Gewürzmühle mahlen. Je nach Geschmack kann man zusätzlich zum Beispiel einen halben Löffel Kardamom, Muskatnuss oder Pfeffer zum Brotgewürz geben.

## Zubereitung:

Am Vorabend den Sauerteig mit circa 200 g Roggenvollkornmehl und lauwarmen Wasser (etwa 200 ml) zu einem Brei verrühren und zugedeckt (an einem nicht zu kalten Ort) stehen lassen. Am Morgen etwa 2 Esslöffel Sauerteig wegnehmen, in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank fürs nächste Brotbacken aufbewahren.

Tipp von Agnes Hingsamer: Sollte aus zeitlichen Gründen das Brot erst nach 12 Stunden gebacken werden, den Sauerteig erneut aktivieren. Dafür nochmals eine Hand voll Mehl zum Sauerteig geben, durchrühren und erneut für circa zwei Stunden ruhen lassen. Die Bakterien starten neu und stehen für die Lockerung neu zur Verfügung. Das wäre dann der zweistufige Sauerteig.



Anschließend den Teig nochmals kurz zusammenkneten und in eine eingefettete Kastenform geben. Tipp: Die Kastenform mit Backpapier auslegen. So bekommt man das fertige Brot leichter aus der Form und diese ist außerdem einfacher zu reinigen. Das Brot anschließend mit Wasser bestreichen, Sonnenblumenkerne darüber streuen und leicht andrücken. Bevor das Brot gebacken wird, nochmals zugedeckt für eine halbe Stunde bis Stunde aufgehen lassen. Inzwischen den Ofen auf 260 Grad vorheizen und eine Schale mit Wasser reinstellen.

Nach dem Einschieben des Brotes sollte die Temperatur immer wieder kontrolliert werden. Nach circa 10 Minuten wird die Wasserschale entfernt. Jeder Ofen verhält sich etwas anders, aber nach etwa 20 bis 25 Minuten sollte das Brot eine schöne Bräune aufweisen, dann wird der Ofen auf 170 Grad zurückgeschaltet. Nach insgesamt 60 bis 70 Minuten das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Brett auskühlen lassen.

Tipp von Agnes Hingsamer: Aus Kosten- und Energiegründen wäre es ratsam, mehr Brot auf einmal zu backen. Dadurch erhöht sich allerdings die Backzeit. Sauerteigbrot eignet sich auch hervorragend zum Einfrieren und bröselt nicht nach dem Auftauen! Es kann auch aufgeschnitten wunderbar eingefroren werden.



Für ihr hausgemachtes Brot verwendet Astrid Hingsamer ausschließlich selbst gemahlenes Getreide.



Bevor die Brote gebacken werden, lässt Agnes Hingsamer sie auch in der Backform nochmals rasten.



Zun  
selk  
Kaf  
Gur  
Bre