



## Fünfkornbrot nach Jeffrey Hamelman

1 Brot ca. 700 g

Erfasst 18.07.2011 nach Jeffrey Hamelman / Amboss Blog

### Zutaten:

#### SAUERTEIG

- 80 Gramm Weizenmehl Type 550
- 100 Gramm Wasser
- 20 Gramm Anstellgut

#### BRÜHSTÜCK

- 30 Gramm Roggenschrot
- 30 Gramm Leinsamen
- 25 Gramm Sonnenblumenkerne
- 25 Gramm Haferflocken
- 130 Gramm Kochendes Wasser
- 3 Gramm Salz

#### HAUPTTEIG

- 200 Gramm Weizenmehl Type 550
- 80 Gramm Weizenvollkornmehl
- 50 ml Wasser; ca.
- 6 Gramm Salz
- 1 1/2 Gramm Trockenhefe
- Sauerteig
- Brühstück



### Zubereitung

#### Sauerteig

Alle Vorteigzutaten miteinander verkneten und 12-16 Stunden reifen lassen.

#### Brühstück

Alle Brühstückzutaten miteinander vermischen und 12 – 16 Stunden abgedeckt mit Folie in einer Schüssel ruhen lassen.

#### Teig

Alle Zutaten 3 Minuten mit dem Spiralknetter auf niedrigster und dann 3,5 Minuten auf zweiter Stufe verkneten. Den Teig 1 bis 1,5 Stunden abgedeckt mit Folie zur Stockgare stellen. Wenn die Stockgare 1,5 Stunden dauert, bereits nach 45 Minuten den Teig dehnen und falten. Nach der Stockgare den Teig teilen und rund oder oval wirken und in Gärkorbchen für 1 Stunde abgedeckt mit Folie zur Stückgare stellen. Nach der Stückgare mit Schwaden in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 230°C in 40 bis 45 Minuten backen.

<http://xn--einfachkoestlich-2pb.com/archives/1359>