



# „Drei-Getreide-Brot“

Weizenmischbrot (70% Weizen, 15% Roggen, 15% Dinkel)



## Zutaten für 1 Brotlaib von ca. 1 kg

- 405 g Weizenmehl 550
- 90 g Dinkelmehl 630
- 90 g Roggenmehl 1150
- 405 g Wasser
- 12 g Salz
- 0,5 g Hefe
- optional: Körner (z.B. Roggen-/Weizen-/Dinkelkörner.)

Wer Körner in den Teig einarbeiten möchte, kocht 200 g mit 400 g Wasser für 60 Minuten mit Deckel bzw. so lange bis das Wasser vollständig von den Körnern aufgenommen ist. Auskühlen lassen.



## Zubereitung

### Am Tag, bevor das Brot gebacken werden soll:

1. Das Wasser abmessen. Ein wenig vom Wasser abnehmen und darin die Hefe auflösen. Im restlichen Wasser das Salz auflösen.
2. In eine Teigschüssel bzw. in die Schüssel der Küchenmaschine das Salzwasser und dann das Mehl geben. Wenn Körner eingearbeitet werden sollen, diese jetzt dazugeben. Zum Schluss das Hefewasser dazuschütten.
3. Entweder mit der **Hand** so lange kneten, bis eine einheitliche Teigmasse entstanden ist. Oder mit der **Küchenmaschine** mit dem Knetaken **ca. 7 Minuten** auf **niedrigster Stufe** kneten und anschließend **3-5 Minuten auf zweiter Stufe** zu einem glatten, einheitlichen Teig kneten.
4. Den Teig abgedeckt (mit Deckel, Abdeckhaube oder Folie) bei **Raumtemperatur** (18-20°C) **24 Stunden** ruhen lassen („Stockgare“):

- nach **8 und 16 Stunden** den Teig in der Schüssel mit der Hand oder einer Teigkarte „dehnen und falten“

(Video dazu: <https://www.youtube.com/watch?v=JJVLaR8dgwQ>)



## Am Backtag:

1. Den Teig **schonend** (Luft nicht ausstoßen), auf eine gut bemehlte **Arbeitsfläche** geben.
2. Den Teig **rund formen** (Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=-iOoMInCDeg>) und in ein bemehltes **Gärkörbchen** mit „Schluss nach oben“ (die „Naht“ vom Rundwirken zeigt nach unten) geben. Wenn kein Gärkörbchen vorhanden ist kann der Teig alternativ in eine mit einem bemehlten Tuch ausgelegte Schüssel gelegt werden.
3. Mit einem Tuch oder eine Folie locker abdecken und **ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur** gehen lassen („Stückgare“).
4. Zum Backen des Brotes eignen sich **verschiedene Varianten**:
  - In einem **gusseisernen Topf** (Durchmesser ca. 26 cm):  
Dafür wird der Topf mit Deckel mit dem Ofen aufgeheizt. Anschließend gibt man den geformten Teig aus dem Gärkörbchen in den Topf – einfach „kopfüber“ reinschütten. Der Topf muss nicht gefettet werden, kann allerdings mit etwas Backpapier ausgelegt werden – muss aber nicht. Anschließend wieder den Deckel auflegen und backen. Den Deckel kann man 15 Minuten vor Ende für eine schönere Kruste abnehmen.  
Die Brote bekommen im Topf ein großartiges Volumen und eine schöne Kruste!
  - Auf einem „**Backstein**“ oder **Backblech** im Ofen:  
Wenn vorhanden, sollte auf jeden Fall der Backstein (z.B. Schamott) genutzt werden. Auf einem Stein kann das Brot direkt gebacken werden. Ein Backblech – eins mit Löchern eignet sich noch besser) – muss mit einem Backpapier ausgelegt werden. Sowohl der Stein als auch das Backblech müssen unbedingt mit dem Ofen aufgeheizt werden. Das Brot aus dem Gärkörbchen „kopfüber“ auf den Stein oder das Blech stürzen.
5. Das Brot **45 Minuten bei 230 °C** (Ober- und Unterhitze) backen. Für eine stärkere Kruste die letzten 5 Minuten einen Holzlöffel zwischen die Backofentür stecken.