

## Körndlbrot mit Sauerteig

**Zutaten für eine große Kastenform:** Rezept von Fl. Maria Lehner

### Sauerteigansatz:

200g Sauerteig  
300g frisch gemahlener Roggen  
1/4l Wasser lauwarm

### Quellstück

150g gemischte Samen/Kerne  
(Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, ...)  
100g Haferflocken  
1/4l heißes Wasser  
300g Weizen- und Dinkelvollmehl, gemischt  
2TL Brotgewürz  
13g Salz  
1 TL Honig,  
ev. 10g Germ



### Zubereitung:

- Aktiven Sauerteig (macht Blasen), Roggenmehl und Wasser verrühren – mindestens ein paar Stunden oder über Nacht ansäuern lassen. Entweder frischen Sauerteig (siehe Kasten) verwenden oder am Vortag Sauerteig vom Kühlschrank mit Roggenmehl und Wasser nach Bedarf verlängern/auffrischen und über Nacht stehen lassen, bis er „aktiv“ ist, restlichen Sauerteig in ein Schraubglas geben - im Kühlschrank aufbewahren
- Gemischte Kerne und Haferflocken mit heißem Wasser übergießen, quellen lassen
- Restliche Zutaten mit dem Sauerteigansatz und dem Quellstück zu einem glatten Teig kneten, zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig sichtlich vergrößert, in eine befettete und ev. mit Sonnenblumenkernen bestreute Kastenform füllen (Oberfläche mit nassen Händen glatt streichen)
- Kurz gehen lassen, bis man merkt, dass sich der Teig hebt
- Mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden, ins heiße Rohr stellen (mit einigen Eiswürfeln oder einem Spritzer Wasser)
- 10 min bei 200-210° anbacken, auf 180° zurückschalten und 50 min weiterbacken, dann Brot aus der Form nehmen und noch 10 min ohne Form backen, damit die Rinde knuspriger wird
- Brot auf einem Rost auskühlen lassen

### SAUERTEIG NEU:

aus den Unterlagen vom Brotbackkurs mit Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp

1.Tag: 20g Roggenmehl Type 960 + 20g Wasser lauwarm verrühren und in einer Dose mit Deckel in der Küche stehen lassen

2. Tag: 20g Roggenmehl + 20 g Wasser lauwarm unterrühren

3. Tag: 20g Roggenmehl + 20 g Wasser unterrühren

4. Tag: 20g Roggenmehl + 20 g Wasser

Dieser Sauerteig kann immer wieder mit Roggenmehl und Wasser im Verhältnis 1:1 aufgefrischt werden. Er wird im Kühlschrank im Schraubglas aufbewahrt.

## Nuss-Weckerl

### Zutaten:

600g Weizenmehl T 700 (ev. halbe Menge Vollmehl)  
300g Roggenmehl T 960  
1 gestrichener Esslöffel Salz  
100g Sauerteig  
½ Würfel Germ  
1 TL Honig  
Brotgewürz  
10g Butter  
200g Walnüsse (oder Sonnenblumenkerne)  
Ca. 450 – 500 ml Wasser lauwarm

Rezept: Praxisunterricht

Zubereitung und Foto:

Hannah Pless, Schülerin 2a LBHM – ein gelungenes Beispiel für „Homeschooling - Homebaking“



### Zubereitung:

- Germ in wenig lauwarmen Wasser auflösen und mit sämtlichen Zutaten (außer Nüssen) ca. 10 min durcharbeiten, Teig kurz aufgehen lassen
- gehackte Nüsse einarbeiten, den Teig nochmals 20 min gehen lassen
- Teig in Stücke teilen, Kugeln schleifen, formen
- mit Wasser bestreichen / besprühen,
- Gebäck einschneiden und backen (200-220°) – Gefäß mit Wasser ins Rohr stellen!

## Overnight Sauerteig-Weckerl

Rezept von vollmilchmädchen.de – ausprobiert von Fl. Lehner

### Zutaten:

100g Sauerteig „frisch angefütert“  
1/4l lauwarmes Wasser  
300g Weizenmehl glatt T700  
100g Weizenvollkornmehl  
20g feine Haferflocken  
8g Salz

### Zubereitung:

- Alle Zutaten 5 min zu einem glatten Teig kneten
- zugedeckt 1h ruhen lassen – dabei alle 20 min dehnen und falten
- zugedeckt über Nacht oder bis zu 40h in den Kühlschrank stellen
- Ofen am nächsten Morgen auf 230° Ober- und Unterhitze vorheizen
- Teig auf bemehlter Fläche rechteckig ausrollen, Rauten oder dreieckige Teiglinge schneiden und bis zum Backen ruhen lassen
- Teiglinge einschneiden, mit viel Dampf 20 min goldbraun und knusprig backen

