

## 1-2-3 Friesenkorn

### Zutaten:

25g Dinkelkörner  
50g Emmerkörner  
75g Roggenkörner

50g Dinkelflocken  
100g Emmerflocken  
150g Roggenflocken

125g Dinkelmehl (550)  
250g Emmermehl (Vollkorn)  
375g Roggenmehl (1150)

400 - 450g Wasser  
10g Zucker  
15g Salz  
21g Hefe (frisch)  
50g Roggensauer  
25g Backmalz  
2g Brotgewürz

### Zubereitung:

- Wasser in einen Topf geben und zum kochen bringen
- Körner zugeben und ca. 20 Minuten quellen lassen; zwischendurch umrühren
- Küchenmaschine mit Kochfunktion:  
#25min #3-Linkslauf #100°C
- In einem Haarsieb abtropfen lassen

- Hefe in 400ml handwarmen Wasser auflösen
- Zucker, Dinkelmehl und Backmalz unterrühren
- Schüssel in warmes Wasser stellen und ca. 10 - 15 Minuten gehen lassen

- Mehl sieben, zur Hefe geben
- alle anderen Zutaten (auch die Körner) zugeben und ca. 5 Minuten verkneten
- Eventuell Wasser zugeben

Teige mit Roggenmehl sind anders als reine Teige mit Hefe. Sie sind klebrig und die weitere Verarbeitung wird mit Hilfe von weiterem Roggenmehl auf der Arbeitsfläche vereinfacht.

- eine Kastenform fetten und bemehlen
  - den Teig auf die Arbeitsplatte geben und zu einem Laib formen, der in die Kastenform passt
  - den Teig mit einem Tuch abdecken und 90 bis 120 Minuten gehen lassen, das Volumen soll sich verdoppeln
  - vor dem Backen zwei bis drei mal mit Wasser einsprühen
  - den Backofen auf 220°C vorheizen
  - das aufgegengene Brot in den Backofen geben
  - nach ca. 15 Minuten den Ofen auf 180°C stellen und die Backofentür einen Moment öffnen um die Temperatur im Inneren zu senken
  - das Brot in ca. 60 Minuten fertig backen
  - das Brot aus der Form nehmen und auf ein Abkühlgitter legen
  - Klopfpote machen: klingt der Laib hohl, dann ist er durchgebacken.
- Klingt er dumpf wieder in die Form geben und einfach für 10 bis 15 Minuten in der Nachwärme lassen.

