

Vollkornbrote



Inhalt

Danke!	04	Weizenvollkornbrot ohne Hefe	34
Vollkorn ist anders	04	Grahambrötchen und	38
Dietmar Kappl	05	Vollkorn-Handkaisersemmeln	38
Vollkorn	06	Weizenvollkorntoast	42
Vollkorn mahlen	09	Weizenvollkorn-Focaccia und -Pinsa	46
Frischhaltung	10	Weizenvollkorn-Focaccia und -Pinsa mit dem Thermomix	50
Haltbarkeit und Lagerung	12	Dinkelvollkornbrot	52
Equipment	14	Vollkornbauernbrot	56
Glossar	18	Olivenbrot mit Sauerteigresten	60
Tipps & Tricks	22	Roggenvollkornbrot ohne Hefe	64
Sauerteigführungen	24	Körnerbrötchen	68
Poolish (Vorteigführung mit Hefe)	28	Körnerwürfel	72
Vollkornbaguette	30	Pumpernickel	76
		Korn an Korn	80

Vollkorn ist anders

Bei Brotrezepten kann nicht jedes Mehl beliebig ersetzt werden – deshalb klappt es leider nicht, einfach statt Auszugsmehl Vollkornmehl zu verwenden. Doch warum ist das so und wie bekommst du Vollkorn in den Griff?

Brotbacken mit Vollkorn ist eine Wissenschaft für sich. Dieser hat sich Bäckermeister Dietmar Kappl angenommen und durch Recherchieren, Experimentieren und Perfektionieren den Umgang mit Vollkornteigen durchschaut.

In diesem Kurs erklärt er dir detailliert, was bei der Verarbeitung von Vollkorn zu beachten ist. Du lernst, woraus ein Getreidekorn besteht, wie du zuhause selbst mahlen kannst, wie du die Frischhaltung verbesserst und worauf du unbedingt beim Kneten, Aufarbeiten und Backen achten solltest. Belohnt wirst du mit saftigen und aromatischen Broten und Brötchen, deren Geschmack selbst Vollkornskeptiker überzeugt.

Du findest in diesem Kurs eine Vielzahl von Rezepten. Gebacken wird mit Sauerteig und Hefe, mit Weizen-, Dinkel- und Roggenmehl. Da ist wirklich für jeden Geschmack ein spannendes Vollkorngebäck dabei! Freu dich auf Pumpernickel, Vollkornbaguette, Weizenvollkorntoast, Vollkorn-Focaccia, Roggenvollkornbrot und vieles mehr!

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Wenn du noch wenig Erfahrung mit dem Brotbacken hast, lohnt sich zuerst ein Blick in die Kurse [Brotbacken Basics](#) und [Brotbacken mit Sauerteig I.](#)

Viel Spaß beim Kneten, Backen und Genießen!

Danke!



Dietmar Kappl

Ein unerwarteter Sommerjob entfachte bei Dietmar Kappl eine lebenslange Passion für Gebäck.

Bäckermeister Dietmar Kappl arbeitet seit über 30 Jahren mit Gebäck. Der Anfang seiner Leidenschaft kam jedoch unverhofft. Als Teenager meldete ihn sein Vater überraschend zur Arbeit in der Bäckerei an. Es waren Sommerferien und zunächst war Dietmar wenig begeistert. Das sollte sich jedoch schnell ändern. Dietmar fand gefallen am Backen und verbrachte immer mehr Zeit in der Bäckerei.

Als Dietmar die Schule abschloss, absolvierte er eine Lehre zum Bäcker und Konditor. Er nahm erfolgreich an internationalen Wettbewerben teil und wechselte zeitweilig in die Backmittelindustrie. Die Liebe für traditionelles Handwerk und hohe Qualität brachten ihn schließlich als Produktionsleiter zu Reichl Brot. Nebenbei pflegt er seinen eigenen Homebaking Blog, der sich zu einem der größten Brotbackblogs im deutschsprachigen Raum entwickelte. Um sein Wissen und seine Begeisterung weiterzugeben, bietet Dietmar in seinem Backstudio verschiedene Backkurse und Workshops an.

Dieser Kurs wird dir helfen, Fehler zu vermeiden und in kürzester Zeit zum Meister der Vollkornbäckerei zu werden!



Dietmar Kappl

<https://www.homebaking.at>

Vollkorn

Beim Vollkorn wird das ganze Korn zu Mehl verarbeitet. Aber woraus besteht eigentlich ein ganzes Getreidekorn? Und wie beeinflussen die einzelnen Kornkomponenten das fertige Vollkorngebäck?

Vollkorn:

Beim Vollkorn wird das gesamte gereinigte Getreidekorn zum Verzehr verarbeitet. Nur nicht-essbare Teile, wie die äußere Fruchtschale, dürfen aussortiert werden. Das heißt, dass sowohl die Hülle (Kleie) als auch Endosperm und Keim vermahlen, geschrotet oder geflockt werden.

Vollkorngebäck:

Ein Brot bzw. Kleingebäck darf ausschließlich als Vollkornbrot bzw. -gebäck bezeichnet werden, wenn es mindestens 90 % des Getreides als Vollkorn enthält.

Gesundheitliche Vorteile:

Der Verzehr von Vollkorn hat gesundheitliche Vorteile. Im Vergleich zu Weißmehlprodukten enthält Vollkorn nämlich mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Diese führen zu einem längeren Sättigungsgefühl und fördern die Verdauung.

Verarbeitung des Getreidekorns:

Nach der Ernte durchläuft das Getreide einige Schritte, bevor es gemahlen werden kann. Zunächst müssen etwaige Fremdkörper entfernt werden. Dafür wird eine grobe Reinigung durchgeführt, die sogenannte „Schwarzreinigung“. Im nächsten Schritt werden mit Schäl- und Scheuermaschinen die äußersten Randschichten der Schale entfernt. Diese Reinigung des Korns nennt sich „Weißreinigung“

Bevor ein Müller das Getreide dann mahlt, benetzt er es mit bis zu 15 % Wasser. Dieses lässt er 12 – 15 Stunden einwirken. Erst dann kommt das Korn in die Walze. So werden die übrigen Randschichten schonender abgetragen. Würde man dies nicht tun, hätte man zu viele grobe Partikel in dem feinen Mehl.

Wenn der Müller ein Getreidekorn mit Hilfe einer Mühle aufbricht und es vermahlt, kann er daraus u.a. folgende Komponenten und Mehle heraustrennen:

- **Randschichten:** Zu den Randschichten gehören Frucht- und Samenschalen sowie die Aleuronschicht.
- **Mehltyp W/B1600:** Bei diesem Mehltyp werden ca. 85 % des Korns verwendet. Es hat einen besonders hohen Mineralstoffgehalt und wird oft für dunkle, rustikale Brote eingesetzt.
- **Mehltypen 550–700:** Diese Mehltypen werden häufig im Hausgebrauch eingesetzt und eignen sich für Hefeteige, Rührteige, Mürbeteige u.v.m. Auch für Kleingebäck, z.B. Kekse sind sie eine gute Wahl. Bei Mehltyp 700 werden ca. 65 % des Korns verwendet.
- **Mehltypen 380–480:** Hierbei handelt es sich um helle Mehltypen, die ebenfalls oft im Hausgebrauch eingesetzt werden. Sie eignen sich gut für Kuchen, Torten, Kleingebäck u.v.m. Bei Mehltyp 480 werden nur ca. 30 % des Korns verwendet.
- **Dunst:** Dunst ist umgangssprachlich auch als grobes Mehl bekannt. Im Gegensatz zu feinem Mehl besitzt er eine leichte Körnung und er staubt nicht. Es wird gern für Knödel, Spätzle und Strudel verwendet.
- **Grieß:** Grieß ist gröber als Mehl und Dunst und wird gern für Teigwaren, Aufläufe und Desserts verwendet.
- **Keimling:** Der gemahlene Keimling sorgt dafür, dass Vollkornmehl eine geringere Haltbarkeit als Auszugsmehl hat. Der Keimling besteht zu 80 % aus Fett, sodass das Vollkornmehl nach einigen Monaten ranzig wird.

Je moderner die Mühle ist, desto akkurater können die einzelnen Komponenten des Getreidekorns voneinander getrennt werden.

Weizenmehl und Weizenvollkornmehl

Wenn du ein Rezept, das üblicherweise mit feinem Weizenmehl gebacken wird, mit einem Weizenvollkornmehl zubereiten möchtest, musst du die Wassermenge erhöhen. Du kannst nicht die genau gleiche Rezeptur nutzen, da das Gebäck sonst zu trocken werden würde. Vollkorn nimmt nämlich auf Grund der zusätzlich zermahlenen Kornkomponenten deutlich mehr Wasser auf als feines Weizenmehl.

Du musst dem Teig also mindestens 5 % mehr Wasser hinzufügen. Um dem Teig zusätzliche Feuchtigkeit zu geben, eignen sich z.B. ein Brühstück oder ein Kochstück. Dietmar empfiehlt, 10 – 15 % der Menge des Teiges mit einem Brühstück zu ersetzen. Taste dich am besten vorsichtig an die richtige Menge heran. Wenn man zu viel vom Brühstück hinzufügt, lässt sich der Teig nämlich schwer auskneten. Das merkst du daran, dass sich der Teig nicht optimal vom Kesselrand lösen lässt.



Vollkorn mahlen

Mit einer Heimmühle kannst du Vollkornmehl auch problemlos zuhause mahlen. Probier es mal aus!

Wenn du regelmäßig und leidenschaftlich Brot bäckst, könnte eine Heimmühle genau das richtige für dich sein. Der große Vorteil liegt in der Flexibilität. Du kannst entscheiden, welcher Mahlgrad für dich optimal ist und wie intensiv die Körnung deines Mehls sein soll. Du kannst z.B. einen Teil sehr fein und einen anderen Teil sehr grob mahlen. Oder du kannst zusätzlich Nüsse und Kerne mahlen, um deinem Gebäck noch mehr Aromatik zu geben.

Wenn du eine Heimmühle benutzt, musst du darauf achten, dem Mehl genügend Zeit zum Oxidieren zu geben. Weizen muss mindestens 1–2 Wochen oxidieren. Roggenmehl dagegen kann man schon am nächsten Tag nutzen. Für die beste Teigentwicklung, Teigstabilität und Wasseraufnahmefähigkeit ist es wichtig, das Vollkornmehl an einem kühlen Ort zu lagern. Unter Einfluss von Licht und Wärme wird der Keimling schnell ranzig.

Um Mehl zu mahlen, arbeitet Dietmar entweder mit einer Stein- oder einer Stahlmühle:

Steinmühle:

- Das Mahlwerk besteht aus zwei Steinplatten.
- Die Steinmühle verschleift das Korn sehr fein mit einem sehr hohen Ausmahlungsgrad.
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und weitere fetthaltige Nüsse und Kerne kann man nicht gut in einer Steinmühle mahlen: Die ätherischen Öle treten aus, verschmieren die Mahlsteine und werden ranzig.

Stahlmühle:

- Die Stahlmühle funktioniert wie ein kleiner Walzenstuhl und hat ein konisches Mahlwerk.
- Die Stahlmühle mahlt langsamer und gröber als die Steinmühle.
- Man kann in einer Stahlmühle sehr gut Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc. mahlen, da sie sich gut reinigen lässt.

Poolish (Vorteigführung mit Hefe)

Wenn Vollkornbrote nicht mit Sauerteig, sondern mit Hefe gelockert werden, dann empfiehlt Dietmar einen Vorteig. Dies verbessert sowohl Kruste als auch Krume.

Ein Poolish ist eine Vorteigführung mit Hefe. Sie ist sehr gut geeignet für Kleingebäck, Focaccia, Baguette oder mediterrane, rustikale Brote. Dieser Vorteig ist eine sehr einfache und gelingsichere Variante. Sie führt zu einer schöneren Krustenbildung und -farbe. Die Krume wird fleischig, locker und luftig und sorgt für eine ungleichmäßige Porung.

Ein Poolish funktioniert sehr gut mit Weizen- und Dinkelvollkornmehl bei einer Teigausbeute von 200. Diese Vorteige sind sehr stabil und du hast einen längeren Zeitraum für die Weiterverarbeitung (24–48 Stunden). Auch ein Poolish aus Roggenvollkornmehl ist möglich, wird allerdings mit einer Teigausbeute von 300 geführt und sollte innerhalb von 3 Stunden verarbeitet werden, da er weniger stabil ist.

Für den Poolish die Hefe vollständig im Wasser auflösen, dann das Vollkornmehl dazugeben und zu einer homogenen Masse verrühren.

Anschließend den Poolish in ein hohes Gefäß füllen und abdecken. Die Einfüllhöhe markieren und bei Raumtemperatur so lange reifen lassen, bis er sich um 1 Drittel vergrößert hat. Danach weiter im Kühlschrank reifen lassen, sodass der Teig mindestens eine Verdopplung erreicht. So entstehen schöne Blasen, die im Kühlschrank stabilisiert werden. Perfekt ausgeführt und im Kühlschrank gelagert, ergibt sich ein Zeitfenster für die Weiterverarbeitung von 24–48 Stunden.

Anschließend kann der Sauerteig für den Hauptteig des gewünschten Rezeptes verwendet werden.

Achtung: Wenn ein Poolish wieder an Volumen verliert, ist die Überreife bereits eingetreten. Dadurch wird das Auskneten schwieriger.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Dietmar Kappl

Kurs

Vollkornbrote

Bäckermeister

Dietmar Kappl