



## Rezepte zur Sendung vom 05. November 2011

### Vollkornbrot und Pizza

#### Roggenvollkornbrot

Rezept für 3 Kastenbrote  
à ca. 800 g

#### Für das Quellstück: (am Vortag zubereiten)

310 g Sonnenblumenkerne  
30 g Salz  
300 g Wasser

#### Für das Brühstück: (am Vortag zubereiten)

300 g Wasser  
140 g Roggenschrot, grob  
5 g Salz

#### Für den flüssigen Sauerteig: (am Vortag zubereiten)

300 g Roggenmehl  
200 g Sauerteig  
300 g Wasser, warm

#### Für den Teig:

770 g Roggenvollkornmehl  
160 g Dinkelvollkornmehl  
75 g Roggenschrot, fein  
15 g Backhefe  
ca. 250 g Wasser, warm

Quellstück

Brühstück

Flüssiger Sauerteig



Für das Quellstück Sonnenblumenkerne mit Salz in eine Schüssel geben und 300 g Wasser angießen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht einweichen.

Für das Brühstück 300 g Wasser aufkochen und mit Roggenschrot und Salz mischen. Ebenfalls über Nacht ziehen lassen.

Für den flüssigen Sauerteig Roggenmehl mit Sauerteig und warmem Wasser gut vermischen und über Nacht reifen lassen.

Roggenvollkornmehl, Dinkelvollkornmehl, feiner Roggenschrot, Hefe, Wasser, das Quellstück, das Brühstück und den flüssigen Sauerteig in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine ca. 30 Minuten kneten. Dann den Teig 1 Stunde ruhen lassen. Nach der Ruhephase den Teig kurz durchkneten und in 3 Kastenformen füllen. Die Formen sollten zu 70 % mit Teig gefüllt sein. Den Teig erneut reifen lassen, bis die Form zu 90% gefüllt sind.

Den Backofen auf 260 Grad vorheizen.

Die Brote im vorgeheizten Ofen mit Dampf (dazu eine feuerfeste kleine Form mit Wasser füllen und in den Ofen stellen) ca. 80 Minuten backen. Nachdem die Brote in den Ofen geschoben wurden, die Backofentemperatur auf 180 Grad herunter drehen.

## Pizza

### Für den Teig:

500 g	Weizenmehl Type 550
350 g	Weizenmehl Type 405
150 g	Hartweizengrieß
10 g	Hefe
ca. 550 g	Wasser, sehr kalt
30 g	Olivenöl
25 g	Salz
etwas	Olivenöl für das
Backblech	
etwas	Mehl zum Ausrollen



### Für die Tomatensauce:

500 g	Tomaten (ersatzweise abgezogene Tomaten aus der Dose)
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
3 Stängel	Basilikum
etwas	Salz, Pfeffer

Für den Belag beliebige Zutaten wählen, z.B.  
Mozzarella, Champignons, Schinken, Zwiebeln, Papirka...

Für den Pizzateig die beiden Mehle, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Knetschüssel der Küchenmaschine geben und 10 Minuten langsam, dann noch 5 Minuten schnell kneten. Wichtig ist, dass der Teig nicht zu warm wird. Wenn er sich gut vom Kesselrand lösen lässt und einen leichten matten Glanz hat, ist er fertig.

Den Teig in einer großen Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen. Dann in Teigstücke von ca. 150 g aufteilen, diese Teigstücke rund wirken. Ein Backblech dünn mit Öl abpinseln und die Teiglinge darauf setzen. Mit Frischhaltefolie gut abdecken und eine Nacht im Kühlschrank reifen lassen.

Für die Tomatensauce die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend häuten. Die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und einige Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Tomatenansatz mit einem Pürierstab gut mixen, Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Sauce ca. 1,5 Stunden leicht köcheln lassen.

Einen Backofen mit Backstein sehr gut auf 300 Grad vorheizen.

Den über Nacht im Kühlschrank gegangenen Hefeteig dünn ausrollen. Auf einen Holzschieber setzen und dünn mit der Tomatensauce bestreichen. Nach Wunsch belegen. Die Pizza direkt auf den Backstein schieben und ca. 8 Minuten backen. Der Boden und der Rand sollten knusprig braun sein.