Kornstangen

Zutaten:



Brühstück:
50 g Weizenkörner
30 g Roggenkörner
15 g Sojagranulat
5 g Sojasplitz
15 g Weizenkleie
10 g Leinsamen
10 g Weizenmalzschrot
10 g Roggenmalz geröstet
25 g Sonnenblumenkerne
100 ml Wasser

Teig:
500 g Weizenmehl 405
30 g Hefe
1 Teelöffel Zucker
300 g Wasser
2 Teelöffel Salz
12 g Brötchenbackmittel
oder
4 Esslöffel Kartoffelbreiflocken
Einige Tropfen Zuckerkulör (kann auch weggelassen werden)

Außerdem:
Grobes Salz

Kümmel

Zubereitung:

Weizenkörner mit Roggenkörner zu mittleren bis feinen Schrot zerkleinern. (z.B. mit der Moulinette)
Mit dem Sojagranulat, Sojasplitz, Weizenkleie, Leinsamen, Weizenmalzschrot, Roggenmalz und Sonnenblumenkerne mischen und mit heißem Wasser verrühren. Stehen lassen und inzwischen den Teig zubereiten.
Aus allen Zutaten einen glatten Teig herstellen, am Besten mit einer Knetmaschine. Kurz vor Ende der Knetzeit die Körnermischung hinzugeben und so lange kneten lassen, bis kein weißer Teig mehr zu sehen ist.
Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Teigstücke von 80 g abwiegen und zu langen Kornstangen formen. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
Den Backofen auf 200°C vorheizen.
Kornstangen zweimal quer einschneiden, anfeuchten und mit Kümmel gemischten groben Salz bestreuen.
Eine große Fettpfanne mit kochendem Wasser auf den Ofenboden stellen, und die Kornstangen etwa 25 Minuten backen. Dabei die ersten 10 Minuten den Ofen geschlossen halten, damit der Wasserdampf nicht entweichen kann.
Nach dem Backen, die Kornstangen aus dem Ofen nehmen, und auf ein Gitter legen. Nochmals mit Wasser besprühen, damit die Oberfläche schön glänzend wird.

Tipp:

Brötchenbackmittel, Weizenmalzschrot und Roggenmalz geröstet kann man im Internet bestellen.
Unter www.hobbybaeckerversand.de.