

KRAFTKÖRNERBROT

★★★★☆ 4.4 bei 27 Bewertungen

Backen
mit
Christina



Zubereitung

- 1 20:00 Uhr**
Für den Vorteig alle Zutaten miteinander vermischen. Anschließend 10–12 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur rasten lassen, bis sich der Sauerteig verdoppelt hat und Bläschen bildet.
- 2 07:00 Uhr**
Das Wasser mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und alles kurz zu einem weichen Teig verkneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 6–8 Stunden rasten lassen.
- 3 14:00 Uhr**
Nach der Rastzeit den Teig vorsichtig zu einem Brotlaib formen, dafür ggf. die Hände mit etwas Roggenmehl bestäuben. Den Brotlaib in ein gut mit Roggenmehl bemehltes Gärkörbchen legen und darin nochmals 1–2 Stunden rasten lassen.
- 4 14:45 Uhr**
Den Backofen auf 230 °C Heißluft vorheizen.
- 5 15:00 Uhr**
Den Brotlaib aus dem Gärkörbchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen und sofort in den heißen Ofen geben. Die Temperatur auf 210 °C reduzieren und das Brot ca. 45 Minuten mit viel Dampf backen.

Zutaten

FÜR 1 BROT

VORTEIG

- 30 g Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank
- 60 g Roggenmehl 960
- 60 g lauwarmes Wasser

TEIG

- 370 g lauwarmes Wasser
- 150 g Sauerteig (= Vorteig)
- 240 g Roggenmehl 960
- 350 g Weizenbrotmehl 1600
- 15 g Salz
- 10 g Brotgewürz
- 30 g Sesam
- 30 g Leinsamen
- 40 g Sonnenblumenkerne