

# SAUERTEIGBROT MIT SESAM UND SONNENBLUMENKERNEN

★★★★★ 4.8 bei 146 Bewertungen



Wenn ihr noch nie mit Sauerteig gebacken habt oder ihr euer Wissen auffrischen möchtet, dann werft einen Blick in mein [Sauerteig 1x1](#). Dort habe ich alle wichtigen Infos rund um das Thema zusammengeschrieben. Wenn ihr zum ersten Mal einen Sauerteig ansetzt, dann plant dafür mindestens 5 Tage ein.

## Zubereitung

- 1 Vorbereitungsarbeiten am Vortag:**  
Den Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen und mit 150 g Roggenmehl und 150 g Wasser vermischen. Anschließend 6-8 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 300 g vom Sauerteig wegnehmen und den Rest in einem Schraubglas bis zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen.
- 2 Vorbereitungsarbeiten am Backtag:**  
Wasser in eine Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Salz, Sesam, Sonnenblumenkerne und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben.
- 3** Alles kurz zu einem weichen Teig verkneten (nur so lange kneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben) und ca. 6-8 Stunden bei Zimmertemperatur zugedeckt rasten lassen.
- 4** Den Teig vorsichtig mit Hilfe von etwas Roggenmehl zu zwei Brotlaiben formen und in gut mit Roggenmehl bemehlte Gärkörbchen legen. Die Brote nochmals 1-2 Stunden gehen lassen.
- 5** Den Backofen 30 Minuten lang auf 230 Grad vorheizen.



## Zutaten

### 2 BROTE À CA 950 G

#### VORTEIG

- 150 g Wasser
- 150 g Roggenmehl 960
- 50 g Sauerteigansatz (aus dem Kühlschrank)

#### TEIG

- 750 g Wasser
- 700 g Roggenmehl 960
- 300 g Weizenmehl 700
- 20 g Salz
- 50 g Sesam
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 300 g Sauerteig (vom Vorteig)

- 2 Gärkörbchen Roggenmehl zum Bemehlen

6 Die Brote aus den Gärkörbchen auf ein Backblech stürzen, sofort in den heißen Backofen geben, die Temperatur auf 210 Grad reduzieren und ca. 45 Minuten mit viel Dampf backen.