SAUERTEIGBROT MIT SESAM UND SONNENBLUMENKERNEN

4.8 bei 163 Bewertungen

15 h | Sauerteig | Heißluft | 220 Grad | 45 min



Wenn ihr noch nie mit Sauerteig gebacken habt oder ihr euer Wissen auffrischen möchtet, dann werft einen Blick in mein Sauerteig 1×1. 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.