VOLLKORNBROT MIT SONNENBLUMENKERNEN

4.9 bei 163 Bewertungen

17 h | Sauerteig | Heißluft | 210 Grad | 50 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. Hinweis: Wenn ihr zum ersten Mal einen Sauerteig ansetzt, dann plant dafür mindestens 5 Tage ein.

Zutaten

FÜR 1 BROT (KASTENFORM 25 CM)

VORTEIG

70 g	Roggenmehl
70 g	Wasser
	Sauerteigansatz (aus dem Kühlschrank)

BROTTEIG

360 g	lauwarmes Wasser
250 g	Dinkelvollkornmehl
125 g	Roggenvollkornmehl
125 g	Roggenmehl 960
10 g	Salz
140 g	Sauerteig (vom Vorteig)
30 g	Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1 **Vorbereitungsarbeiten am Vortag:**
Den Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen, ca. 50 g davon abwiegen und mit 70 g Roggenmehl und 70 g Wasser vermischen. Anschließend 6–8 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 140 g vom Sauerteig wegnehmen und den Rest in einem Schraubglas bis zur nächsten Verwendung in den Kühlschrank stellen.

2 **am Backtag:**
Wasser in die Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Salz, Sonnenblumenkerne und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben. Alles kurz zu einem weichen Teig verkneten (nur so lange kneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben) und den Teig 6 Stunden mit einem Deckel oder einem Bäckerleinen (https://www.backenmitchristina.at/produkt/baeckerleinen/) zugedeckt gehen lassen.

3 Den Teig anschließend zu einem länglichen Brot verarbeiten und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Darin nochmals ca. eine Stunde rasten lassen, bis das Brot sichtlich aufgegangen ist.

4 Den Backofen 30 Minuten lang auf 230 Grad vorheizen. Die Backofentemperatur auf 210 Grad reduzieren und das Brot in der Kastenform im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten mit viel Dampf backen.



Wer das Brot rundherum schön knusprig mag, der nimmt es ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit aus der Form und backt es ohne Form fertig.