

# VOLLKORNBROT MIT SONNENBLUMENKERNEN

Backen  
mit  
Christina

★★★★★ 4.9 bei 163 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. Hinweis: 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, 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.



## 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

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.