

# Sonnenkornbrot mit Trockensauerteig

Rezept ergibt 1 Brot mit ca. 1kg Gewicht



**Knetzeit:** 5 Minuten langsam

**Teigruhe nach dem Kneten:** 30 Minuten

**Gehzeit vor dem Backen:** ca. 30-45 Minuten

**Backzeit:** 250°C bis 280°C vorheizen (je nach Ofentyp), nach 3-5 Minuten Dampf entweichen lassen, Temperatur anschließend reduzieren auf 200°C, Gesamtbackzeit ca. 55 Minuten

**Miele Combidampfgarer:** 8min bei 250°C 100% Feuchte, 47min 200°C Ober-Unterhitze.

**Miele Klimagaren:** 2 Dampfstöße manuell auslösen, 8min 250°C Ober-Unterhitze, 47min 200°C Ober-Unterhitze



## ZUTATEN

- |                                                                                |                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 500g Wasser 32°C                                      | <input type="checkbox"/> 10g Schweineschmalz oder Öl      |
| <input type="checkbox"/> 15g frische Hefe                                      | <input type="checkbox"/> 100g geröstete Sonnenblumenkerne |
| <input type="checkbox"/> 580g Bio Roggenvollkornmehl                           | <input type="checkbox"/> 5g Fenchel ganz                  |
| <input type="checkbox"/> 60g Bio Dinkelvollkornmehl                            | <input type="checkbox"/> 5g Kümmel ganz                   |
| <input type="checkbox"/> 16g Salz                                              |                                                           |
| <input type="checkbox"/> 45g Backprofis Bio Roggenvollkornsauerteig getrocknet |                                                           |

## ZUBEREITUNG

1. Bio Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz anrösten und auskühlen lassen.
2. Wasser temperieren, Hefe beimengen und mit einem Schneebesen verrühren.
3. Die restlichen Zutaten ebenso einwiegen und mit einem Kochlöffel kurz durchmischen.
4. Teig wie in der Anleitung beschrieben kneten.
5. Anschließend zugedeckt ca. 30 Minuten rasten lassen.
6. Teig auf eine stark bemehlte Arbeitsfläche geben.
7. Eine geeignete Kastenform (1000g) bereitstellen.
8. Das Teigstück zuerst rund formen und dann zu einem Wecken formen, mit dem Schluss nach unten in die Kastenbackform legen. Die Oberfläche befeuchten und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
9. Das Brot mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur ca. 30-45 Minuten gehen lassen.
10. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen und ein feuerfestes Gefäß in den Backofen stellen.
11. Das Brot mit einem Küchenrost in den Backofen geben.
12. Eiswürfel oder Wasser in das feuerfeste Gefäß im Backofen geben. Vorsicht: Verbrennungsgefahr!
13. In die mittlere Schiene des Backofens schieben.
14. Nach etwa 3 -5 Minuten die Backofentüre leicht öffnen und die Hitze entweichen lassen. Mit 200°C fertig backen.
15. Das Brot nach dem Backen sofort aus der Kastenform geben.
16. Auf einem Küchenrost gut auskühlen lassen.

Zum online  
Rezept:



Ofner DER BACKPROFI – Josefa-Posch-Straße 1 – 8200 Gleisdorf – Österreich

Brot Hotline: +43 (0) 3112/ 38804 • E-Mail: [office@derbackprofi.at](mailto:office@derbackprofi.at)

[www.derbackprofi.at](http://www.derbackprofi.at) • [www.derbackprofi-shop.at](http://www.derbackprofi-shop.at) • [www.facebook.com/ofnerderbackprofi](https://www.facebook.com/ofnerderbackprofi)