Sonnenkornbrot mit Natursauerteig

Rezept ergibt 1 Brot mit ca. 1kg Gewicht

Knetzeit: 5 Minuten langsam

Teigruhe nach dem Kneten: 30 Minuten

Gehzeit vor dem Backen: ca. 45-60 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

- ☐ 20g Anstellgut aus dem Kühlschrank (alter Sauerteig)
- ☐ 180g Wasser ca. 35°C
- ☐ 180g Bio Roggenmehl Type 960
- ☐ ergibt
- ☐ **380g reifer Sauerteig**
- ☐ 320g Wasser 40°C
- ☐ 6g frische Hefe (nach Wunsch)
- ☐ 400g Bio Roggenvollkornmehl
- ☐ 60g Bio Dinkelvollkornmehl
- ☐ 16g Salz
- ☐ 10g Schweineschmalz oder Öl
- ☐ 100g geröstete Sonnenblumenkerne
- ☐ 5g Fenchel ganz
- ☐ 5g Kümmel ganz

ZUBEREITUNG

1. Anstellgut, Mehl und Wasser vermengen und mit einem Löffel oder Schneebesen verrühren und zugedeckt ca. 18h bei 28-30°C rasten lassen.
2. Bio Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz anrösten und auskühlen lassen.
3. Wasser temperieren, Hefe und Sauerteig beimengen und alles mit einem Schneebesen verrühren.
4. Die restlichen Zutaten ebenso einwiegen und mit einem Kochlöffel kurz durchmischen.
5. Teig wie in der Anleitung beschrieben kneten.
6. Anschließend zugedeckt ca. 30 Minuten rasten lassen.
7. Teig auf eine stark bemehlte Arbeitsfläche geben.
8. Eine geeignete Kastenform (1000g) bereitstellen.
9. 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.
10. Das Brot mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur ca. 45-60 Minuten gehen lassen. Ohne Hefe ergibt sich eine Gehzeit von ca. 2,5-3 Stunden.
11. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen und ein feuerfestes Gefäß in den Backofen stellen.
12. Das Brot mit einem Küchenrost ist den Backofen geben.
13. Eiswürfel oder Wasser in das feuerfeste Gefäß im Backofen geben. Vorsicht: Verbrennungsgefahr!
14. In die mittlere Schiene des Backofens schieben.
15. Nach etwa 3 -5 Minuten die Backofentüre leicht öffnen und die Hitze entweichen lassen. Mit 200°C fertig backen.
16. Das Brot nach dem Backen sofort aus der Kastenform geben.
17. 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
www.derbackprofi.at • www.derbackprofi-shop.at • www.facebook.com/ofnerderbackprofi

Alle Rezepte von Christian Ofner sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur für den privaten Gebrauch verwendet werden. Die Verbreitung und Nutzung dieser Rezepte ist an eine schriftliche Genehmigung gebunden.