

Weizenmischbrot mit Sonnenblumenkerne

Rezept für 1 Brot

Sauerteig:

100 g Weizenvollkornmehl
100 g Wasser
20 g Sauerteig / Anstellgut

Hauptteig:

220g Sauerteig
290 g Weizenmehl Typ 550
140 g Roggenmehl Typ 1150 oder 1370
175 g Wasser
175 g Buttermilch oder Kefir
15 g Meersalz
50 g Sonnenblumenkerne

50 g Weizenmehl 550

- Die Sauerteig zutaten mischen und 2 Stunden bei Raumtemperatur (22°C) stehen lassen und anschließend für 6-8 Stunden im Kühlschrank bei 8°C reifen lassen.
- Alle Zutaten in einer Schüssel mit der Hand vermengen, bis ein klebriger Teig entstanden ist.
- Nach 30 Minuten den Teig auf die Arbeitsplatte geben und mit 50 g Weizenmehl dehnen und falten.
- Nach 1 Stunde den Teig erneut dehnen und falten.
- Nach weiteren 60 Minuten den Teig nochmals dehnen und falten.
- Nach insgesamt 2,5 Stunden, den Teig nochmals dehnen, falten und anschließend rundwirken (*zu einem Brotleib formen*).
- Den Teigling gut bemehlen und wieder in die bereits bemehlte Schüssel geben und für weitere 1-2 Stunden gehenlassen.

Backzeit:

15 Minuten bei 225-250 C° Ober-Unterhitze im vorgeheizten Gusseisen Topf mit Deckel und weitere 35 Minuten ohne Deckel bei 200 C°.

Wenn du keinen Topf hast, kannst du das Brot auf dem Backblech backen. Die Backzeit bleibt identisch. Dann solltest du am Anfang ein zweites Blech auf den Boden des Ofens stellen. In das du etwas heißes Wasser gibst, damit das Brot am Anfang mit Wasserdampf gebacken wird.