



Sonnenblumenbrot Rezept. 2

★★★★★

Brot

Vorbereitungszeit: 1 Std. **Kochzeit:** 1 Std. **Gesamtzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** Leicht **Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

270 g Sauerteig, (Roggensauerteig)
3stufig geführt aus 1150er Mehl

130 g Roggenmehl, 1150

260 g Weizenmehl, 1050

150 g Sonnenblumenkerne

310 g Wasser

13 g Salz

10 g Hefe

NÄHRWERT

Calories: 2932 kcal

Serving Size: 1

Std. quellen lassen.

Jetzt von dem Sauerteig 270 gr. abnehmen und den restlichen Zutaten vermischen und 4 - 6 Minuten kneten. Danach den Teig 30 Minuten ruhen lassen, anschließend wirken und ins Garkörbchen legen. Gare mit Hefe ca. 45 - 60 Minuten.

Bei 250° mit Schwaden anbacken, bis die gewünschte Bräune erreicht ist und dann fallend auf 180° fertig backen. Gesamtzeit 55 Minuten.

Man kann den Sauerteig auch nach 1 stufiger Führung herstellen. Man nimmt 20 gr. ASG 135 gr. Roggenmehl und 135 gr. Wasser und läßt das Ganze 16 Std. bei Raumtemperatur gehen.

Der Vorteil der 3 Stufenführung ist das feinere Aroma!

ZUBEREITUNG

Sauerteigherstellung nach klassischer 3 - Stufenführung:

17 gr. Roggenmehl, 25 gr. Wasser und 10 gr. ASG (Anstellgut) zusammenmischen, bei 26°C 5 Std. stehen lassen.

Nun zu dem Ganzen 40 gr. Roggenmehl und 24 gr. Wasser mischen und bei 22°C 12 Std. stehen lassen.

Jetzt zu dem Ganzen 91 gr. Roggenmehl und 109 gr. Wasser geben, zusammenrühren und bei 30° 3 Std. stehen lassen. Jetzt ist der Sauerteig fertig.

150 gr. Sonnenblumenkerne in der Pfanne anrösten und mit 150 gr. warmen Wasser übergießen. mindestens 2