Artikel vom 04.04.2024 · Ausgedruckt am 19.11.2026, 22:48 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/sauerteigbrot-mit-koernermischung

Sauerteigbrot mit Körnermischung



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (1 Brot circa 28 Ø):

1 ovaler Gärkorb 28 Ø,

Vorteig:

300 ml warmes Wasser,

300 g Roggen Vollkornmehl,

20 g Roggensauerteig.

Hauptteig:

Vorteig,

300 g Weizenmehl Type 550,

160 ml Wasser handwarm,

5 g Frischhefe,

1 EL Kürbiskerne,

1 EL Sonnenblumenkerne,

1 EL Hanfsamen,

1 EL Leinsamen,

1 TL Chiasamen,

1 EL Leinöl,

12 g Salz.

Zubereitung: Vorteig: Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Den Vorteig dann zugedeckt bei Raumtemperatur für 8 bis 12 Stunden gären und aufgehen lassen. Hauptteig: Die Zutaten in einer Küchenmaschine für 10 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Den Tag anschließend in eine leicht geölte Schüssel legen und zugedeckt mit einem Küchenhandtuch bei Zimmertemperatur 1 bis 1 ½ Stunden gären lassen. Einen länglichen Gärkorb großzügig bemehlen. Den Teig nach der Gärzeit auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 bis 3 Mal über die Oberfläche ziehen, sodass die Oberfläche des Teiges glatt wird. Dabei den Teig von einer Seite mit den Fingern zur Mitte ziehen und leicht andrücken. Diesen Vorgang reihum wiederholen und den Teig dabei leicht länglich formen. Danach den Teig umdrehen, sodass die glatte Seite nun unten liegt. Die untere Seite des Teigs leicht über den Teig klappen, andrücken und das Teigstück zu einem Strang rollen. Im Anschluss das Teigstück mit dem Verschluss nach unten in den vorbereiteten Gärkorb absetzen. Den Teig mit einem Tuch zudecken und für 30 bis 40 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Den Backofen in der Zwischenzeit auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Positionieren Sie währenddessen eine feuerfeste Schüssel in der unteren Hälfte des Ofens. Diese während des Backvorgangs mit circa 10 bis 20 ml Wasser füllen. Das Brot selbst kann auf einem Brotbackstein oder einem Backblech gebacken werden. Heizen Sie diese bereits mit auf. Den Teig nach der Gärzeit auf den heißen Backstein oder das heiße Blech positionieren. Das Brot bei 250 °C Ober-/Unterhitze für etwa eine Viertelstunde backen. Die Schüssel mit dem Wasser wieder aus dem Ofen entfernen und den gebildeten Dampf ablassen. Die Ofentemperatur nun auf 210 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und das Brot für weitere 30 bis 35 Minuten knusprig ausbacken. Das Brot nach dem Backen gut auskühlen lassen.