

Roggenmischbrot ohne Sauerteig

Mit Sonnenblumenkernen

Zutaten

250g Roggenmehl, Typ 1370 oder 1150

120g Weizenmehl, Typ 550

100g Weizenmehl, Typ 1050

300g Wasser, Handwarm

13g Salz

1,5 EL milder Essig, heller Balsamico

16 Hefe, frisch

75g Sonnenblumenkerne

1 TL Brotgewürz, optional

½ TL Zucker



So funktioniert es!

Mehl, Brotgewürz, Salz, Zucker in der Rührschüssel vermischen.

In die Mitte des Mehls eine kleine Mulde machen.

An den Rand der Mulde den Essig geben, in die Mulde die Hefe bröseln und das Wasser dazugeben.

Mit einem Rührlöffel die Hefe und das Wasser, mit etwas Mehl vom Rand der Mulde vermischen, sodass ein flüssiger Brei entsteht.

So geht es weiter!

So stehen lassen, bis die Hefe anspringt und sich kleine Bläschen im Brei bilden. Ca. 15 Minuten.

Anschließend 70g Sonnenblumenkerne dazu geben und mit der Küchenmaschine den Teig für ca. 3 Minuten zu einem leicht klebenden Teig kneten.

Ruhe Zeit!

Den Teig für 2 – 4 Std. abgedeckt, bei Raumtemperatur, gehen lassen.

Nach der Zeit, auf bemehlter Arbeitsfläche noch mal durchkneten und für den Gärkorb formen.

Den gut bemehlten Gärkorb, zusätzlich mit ein paar Sonnenblumenkerne ausstreuen.

Den geformten Brotteig mit dem Schluss vom kneten nach oben in den Gärkorb legen und in der Mitte über die gesamte Länge, mit dem Finger, einen ca. 2 cm tiefen Graben drücken.

Den Teig, nur auf der Oberfläche, mit etwas Wasser, leicht abstreichen und auch ein paar Sonnenblumenkerne darauf streuen.

Stückgare im Gärkorb!

Bei so viel Hefe dauert die Stückgare ca. 40 Minuten.

Wenn Graben vollständig aus dem Teig gedrückt ist, kann das Brot gebacken werden.

Backofen und Pizzastein auf 240C vorheizen!

Den Brotteig vorsichtig auf den heißen Stein stürzen und mit warmem Wasser, aus der Sprühflasche besprühen bis die Oberfläche, komplett, leicht angefeuchtet ist.

Den Stein mit dem Teigling in den Ofen geben und für 10 Minuten bei 240C O/U backen.

Die Temperatur jetzt auf 200C senken und für weitere 50 Minuten backen bis das Brot die gewünschte Bräune hat.

Aus dem Ofen, sofort mit Wasser abstreichen und auf dem Kuchengitter, komplett auskühlen lassen

Guten Appetit!