

VERSTECKTES DREISAATENBROT



Was braucht ihr ?

Für das Quellstück

- 80 g Leinsamen
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Kürbiskerne
- 240 g Wasser

Für den Hauptteig

- Quellstück
- 2 g Hefe
- 310 g Wasser
- 10 g [Backmalz](#) (inaktiv)
- 9 g Honig
- 350 g Weizenmehl (1050)
- 200 g Dinkelmehl (660)
- 40 g Roggenmehl (997)
- 15 g Salz

Wie wird's gemacht ?

Für das Quellstück werden die Saaten so fein wie möglich gemahlen und dann einfach mit dem Wasser vermengt. Nach 3 Stunden sollte das gesamte Wasser aufgesogen worden sein.

Für den Hauptteig wird die Hefe zusammen mit dem Honig im Wasser gelöst. Hinzu kommt das [Backmalz](#), das Quellstück, dann die Mehlsorten und zum Schluss das Salz. Der Teig wird zunächst etwa 6 Minuten auf langsamer Stufe, dann weitere 6 Minuten auf schneller Stufe geknetet. Nach dem Kneten schließt sich eine Stockgare von etwa 11 Stunden (über Nacht) an. Am nächsten Tag wird der Teig in der Schüssel [gedehnt und gefaltet](#) und geht dann weitere 2 Stunden.

Nach der Stockgare wird der Teig auf der großzügig bemehlten Arbeitsfläche ausgestoßen und [lang gewirkt](#). Im gut bemehlten Gärkorbchen erhält der Teig jetzt eine Stückgare von 1 Stunde. Wer keinen Topf zum Backen besitzt setzt den Teig direkt in eine große Backform anstatt in das Gärkorbchen, das Brot ist nicht zum frei backen geeignet.

Der Ofen wird mit Topf auf 250 °C vorgeheizt. Nach der Stückgare wird das Brot in den Topf gestürzt und die Ofentemperatur sofort auf 220 °C gesenkt.

Das Brot ist in etwa 50 Minuten durchgebacken. Es empfiehlt sich eine [Klopprobe](#).

Nur noch abkühlen lassen und dann genießen.

Ein Rezept von Brotgenuss
(brotgenuss.jimdo.de)