

SAATENBROT

Was braucht ihr ?

für zwei größere Brote

Für den Vorteig

- 3 g Hefe
- 100 g Wasser
- 100 Weizenmehl (1050)

Für das Quellstück

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 45 g schwarzer Sesam
(z.B. von [KornFalt](#))
- 80 g Leinsamen
(z.B. von [KornFalt](#))
- 60 g zarte Haferflocken
- 40 g Mandelmehl
(z.B. von [KornFalt](#))
- 70 g Kürbiskerne
- 310 g heißes Wasser

Für den Hauptteig

- 500 g Wasser
- 5 g Hefe
- 25 g Weizenmalzmehl
- 2 Eier
- 800 g Weizenmehl (1050)
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 22 g Salz



Wie wird's gemacht ?

Für den Vorteig die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl hinzugeben und alles gut vermengen. Der Vorteig bekommt **3 h** Zeit zur Gare an einem warmen Ort.

Für das Quellstück werden die Saaten, die Haferflocken und das Mandelmehl miteinander vermengt und mit heißem Wasser übergossen. Auch das Quellstück bekommt **3 h** Zeit zum quellen.

Für den Hauptteig wird der Hefe-Nachschub im Wasser aufgelöst. Im Hefewasser wird der Vorteig und das Quellstück eingerührt. Zugegeben wird nun das Weizenmalzmehl, die Eier, die Mehlsorten und schließlich das Salz. Der Teig wird für **4 Minuten** auf Stufe 1, für **7 Minuten** auf Stufe 2 geknetet.

Es beginnt die Stockgare von **3 h**, wobei der Teig jede Stunde gedehnt und gefaltet wird (somit 3x). Der Teig wird nun in zwei Teile geteilt und jeweils lang gewirkt. Es beginnt die Stockgare von **1 h** entweder in Bäckerleinen oder im bemehlten Gärkorbchen.

Der Ofen wird mit einem Blech (am besten Lochblech falls vorhanden) auf **250 °C** aufgeheizt. Ist die Stückgare beendet wird das Brot auf das heiße Blech gesetzt und mit Schwaden in den Ofen geschoben. Nach **10 Minuten** sollte der Schwaden abgelassen werden und dann weitere **45 Minuten** gebacken werden.

Auskühlen lassen und genießen !

Ein Rezept von Brotgenuss
(brotgenuss.jimdo.de)