

# Kräftiges Kastenbrot ohne Hefe (mit Sonnenblumenkernen)

- Freitag, Mai 24, 2019

<https://ketex.de/blog/kraeftiges-kastenbrot-ohne-hefe-mit-sonnenblumenkernen/>

*Ideal für Anfänger geeignet passt dieses Brot hervorragend zu einem herzhaften Abendbrot. Auch einfach nur mit Butter ist es ein Genuss. Die Röstaromen der Sonnenblumenkerne runden den Geschmack hervorragend ab.*

*Im Vorwort der aktuellen Ausgabe (03/2019) des Magazins Brot schreibt der Chefredakteur Sebastian Marquardt sinngemäß, dass es sich bei den Zutaten von Brot um Naturprodukte handelt, die auch in ihrer Beschaffenheit und Qualität entsprechenden Schwankungen unterliegen. Die Angaben in Rezepten in Bezug auf die Garzeit und die richtige Menge Wasser können daher auch nur Richtwerte sein. Ein Sauerteig braucht zum Beispiel länger oder weniger lang, je nachdem wie aktiv das Anstellgut ist, oder auch wie warm oder kalt die Umgebungstemperatur ist. Sebastian Marquardt spricht mir damit aus dem Herzen.*

## 1. Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 15-25 g [Anstellgut](#)
- 275 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 275 g [Roggenmehl Type 1150](#)
- 18 g Salz
- 520 g Wasser

## [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 2. Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten und dann in einer Schale mit möglichst kaltem Wasser ablöschen. Das Gemisch zur Seite stellen.

Das Wasser in eine [Schüssel](#) geben und einen guten Esslöffel Anstellgut hinzugeben. Mit dem [Teigrührer](#) verrühren, bis das Anstellgut sich weitgehend aufgelöst hat. Anschließend das Mehl mit dem Salz vermischen und dieses Gemisch in die Schüssel geben. Mit dem Teigrührer gut durchmischen, dass alles gleichmäßig vermischt ist und sich keine Mehlnester mehr im Teig befinden.

Nun die Sonnenblumenkerne durch ein Sieb abgießen und in den Teig rühren. Anschließend den Teig in eine mit Butter eingefettete [Kastenform](#) (entweder mit [Trennspray](#) aussprühen oder mit einer [Kasteneinlage](#) auslegen) geben. Hierbei sind zwei [Teigkarten](#) sehr hilfreich. Mit den Teigkarten oder

feuchten Händen glatt streichen und dann mit einem [Leinentuch](#) bedecken.

Nun an einem warmen Ort (ich verwende die [Gärbox](#) bei 24 Grad) gehen lassen. Die Dauer hängt von mehreren Faktoren ab (siehe oben). Das Brot ist reif für den Ofen, wenn der Teig den Rand der Kastenform erreicht hat. Das ist nach circa 12 Stunden der Fall. Wer weniger Anstellgut verwendet, braucht länger für die Gare. Wichtig ist, eine Übergare zu vermeiden. Dann fällt das Brot nämlich in der Mitte wieder ein. Daher das Brot regelmäßig kontrollieren.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für 60 Minuten abbacken. Vor dem Einschicken den Teig mit dem [Bräunwisch](#) und kaltem Wasser abstreichen. Das Abstreichen nach 50 Minuten Backzeit wiederholen. Nach dem Backen auf einem Rost gut auskühlen lassen.

---

-