

Delbrücker Bauernkruste - der Versuch, die Ökosonne der Hopffisterei nachzubacken

- Freitag, Juli 03, 2009

<https://ketex.de/blog/delbrucker-bauernkruste-der-versuch-die-okosonne-der-hopffisterei-nach-zu-backen/>

Die Brote der Münchner "Hopffisterei" haben mich schon immer zum Nachbacken gereizt. Die Angaben auf der Webseite sind jedoch recht spärlich, dass ich mir alles zusammenreimen musste. Durch eine Diskussion in einem Forum und nach genauen Studium der Webseite wurde mir klar, dass ich die einzelnen Arbeitsgänge sowie die Sauerteigführung in meinem privaten Bereich gar nicht nachstellen konnte. So blieb es eben bei dem Versuch, und das Endergebnis ist die "Delbrücker Bauernkruste" geworden. Ich meine, ein Brot, das leicht nachzubacken ist und sehr lecker schmeckt. Gewundert hat mich, dass die gemahlene Sonnenblumenkerne die Krume so schön lockern, denn immerhin ist es ein 90/10 Roggenmischbrot.

1. Sauerteig

- 290 g Roggenmehl 1150
- 290 g Wasser
- 30 g [Roggen-Anstellgut](#)

Am Abend vor dem Backen alle Zutaten vermischen und bei Raumtemperatur 16-18 Std. reifen lassen. (Eigentlich ist dieses Rezept so berechnet, dass die Menge des zugegebenen ASG vom fertigen Sauerteig wieder abgenommen wird. Ich handhabe das normalerweise **nicht** so, sondern verbacke diese Menge mit. Irgendwie verschwindet – an der Schüssel, am Löffel – doch immer etwas Sauerteig.)

2. Quellstück

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Wasser

Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne anrösten und anschließend in der Moulinette zerkleinern. Danach das Wasser zugeben mind. 2 Std. stehen lassen.

3. Hauptteig

- 580 g Sauerteig
- Quellstück
- 165 g [Roggenmehl 1150](#)
- 135 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 70 g [Weizenmehl 1050](#)
- 100 g Wasser
- 13 g Salz

- 10 g Hefe (wer mag)

Zubereitung

Zubereitung

4. Zubereitung

Den Sauerteig und alle anderen Zutaten (auch das Quellstück) 5-7 Minuten kneten. 30 Minuten Teigruhe. Jetzt wirken und in ein [Gärkörbchen](#) geben.

Gare ohne Hefe je nach Sauerteig 120-240 Minuten, mit Hefe ca. 60 Minuten.

Vor dem Einschließen mit einem Bäckerpinsel ([Bräunwisch](#)) abstreichen und einschneiden je nach Geschmack. Ich habe mich für das Rautenmuster entschieden.

Backen 15 Min. bei 250°, dann weitere 40 Min. fallend auf 180° ausbacken. Kräftig schwaden und nach 10 Minuten den Dampf ablassen.

(Für Manzaner: 15 Minuten mit 250° anbacken, Dampf ablassen und weitere 40 Minuten auf 180° fallend fertigbacken. Ohne Abschirmblech)

-