

# Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen

- Donnerstag, Juni 09, 2011

<https://ketex.de/blog/vollkornbrot-mit-sonnenblumenkernen/>

Zurück

Weiter

*Nach den vielen Weizenbrotten und -gebäcken in letzter Zeit hatte ich mal wieder Lust auf ein richtiges Vollkornbrot. Durch die zwei Quellstücke und die hohe TA = Teigausbeute (172) bekommt das Brot eine hervorragende Krume und hält sich sehr lange frisch. Die gerösteten Sonnenblumenkerne geben dem Brot dann den richtigen Kick. Es ist sehr leicht nachzubacken, und wer die Wassermenge ein wenig reduziert, kann das Brot auch gut frei geschoben backen.*

*Viel Spaß beim Nachbacken.*

## 1. Sauerteig

- 160 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 160 g Wasser
- 16 g [Roggen-ASG](#)

Alles gut verrühren und für 16 Std. bei Raumtemperatur (besser wären 26°) reifen lassen.

## 2. Quellstück 1

- 100 g [Sonnenblumenkerne](#) (geröstet)
- 100 g heißes Wasser
- 8 g Salz

Die gerösteten Sonnenblumenkerne und das Salz mit dem heißen Wasser übergießen und auch 16 Std. stehen lassen.

## 3. Quellstück 2

- 232 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 232 g heißes Wasser
- 7 g Salz

Das Mehl und das Salz mit dem heißen Wasser übergießen und auch 16 Std. quellen lassen.

## 4. Hauptteig

(1 kg Brot)

- Sauerteig
- Quellstück 1
- Quellstück 2
- 166 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 10 g Hefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

### [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 5. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) gut vermischen (ich habe meine [Alpha](#) 7 Minuten kneten lassen). Danach schließt sich eine Teigruhe von 30 Minuten an.

In der Zwischenzeit eine [Kastenform](#) gut ausbuttern und mit Sonnenblumenkernen ausstreuen. Jetzt den Teig einfüllen, die Oberfläche etwas glatt streichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Das Brot kommt in der [Gärbox](#) für 75 Minuten bei 32° zur Gare, bei Raumtemperatur entsprechend länger. Der Teig sollte bis an den Rand der Form gestiegen sein.

Das Brot bei 250° 15 Minuten anbacken und dann weitere 45 Minuten bei 180° fertig backen. Wer eine besonders knusprige Kruste mag, sollte das Brot, nachdem es aus der Form genommen wurde, nochmals 10-15 Minuten nachbacken.

---

-