

# Saatensonne

- Freitag, August 12, 2011

<https://ketex.de/blog/saatensonne/>

*Bei diesem Sommer mit so wenig Sonnenschein muss man sich einfach die Sonne in Form eines Brotes und von Sonnenblumen ins Haus holen!*

*So ist die Saatensonne von mir entstanden. Ein sehr leckeres Brot, denn der Geschmack wird sehr stark durch den gerösteten Sesam beeinflusst. Das Brot lässt sich sehr gut auf einer Backfolie oder einem Backschieber formen.*

*Viel Spaß beim Nachbacken.*

## 1. Sauerteig

- 75 g [Roggenmehl 1150](#)
- 60 g Wasser
- 10 g [Roggen-Anstellgut](#)

Alles klümpchenfrei verrühren und 16 Stunden bei Raumtemperatur (besser wären 26°) reifen lassen.

## 2. Brühstück

- 60 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 40 g Leinsamen
- 40 g Sesam (geröstet)
- 140 g heißes Wasser

Die Saaten mit dem Wasser übergießen und 1-2 Stunden quellen lassen.

## 3. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 40 g [Roggenmehl 1150](#)
- 250 g [Weizenmehl T 65](#) (550er geht natürlich auch)
- 200 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 260 g Wasser
- 13 g Frischhefe
- 12 g Salz
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

## 4. Hauptteig

Die gesamten Zutaten 7 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten. Dann folgt eine 30-minütige Teigruhe. Danach den Teig rundwirken. Die Oberseite anfeuchten, in einer Saatenmischung (Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Sesam zu gleichen Teilen) wälzen und in ein rundes [Gärkörbchen](#) geben. Anschließend bei 32° in der [Gärbox](#) 75 Minuten zur Gare stellen. Der Teigling sollte volle Gare haben. Den Teigling auf einen [Schießer](#) stürzen (ich nehme dazu das [Super-Peel](#)). Mit einem Tortenteiler das Muster eindrücken und die angezeichneten Linien mit dem [Bäckermesser](#) etwas tiefer einschneiden. Bei 250° 15 Minuten anbacken und dann noch in 45 Minuten bei 180° fertig backen. Schwaden nicht vergessen.

---

-