

# Sonnenblumen-Kefir-Brot

- Dienstag, September 03, 2013

<https://ketex.de/blog/sonnenblumen-kefir-brot/>

*Bei diesem Rezept werden sicherlich wieder einige Experten sagen: "Mit Kefir sollte man keinen Sauerteig ansetzen, das Brot wird viel zu sauer"! Ich dagegen sage: "Nein! Man kann es! Und heraus kommt ein wirklich leckeres und gar nicht saures Brot." Da Kefir mehr feste Bestandteile hat als Wasser, kann und sollte man beim Hauptteig den Kefir in kleinen Portionen zum Teig geben, bis man die richtige Konsistenz hat. Der Teig ist nicht sehr weich und lässt sich sehr gut wirken. Beim Nachbacken wünsche ich viel Spaß und guten Appetit.*

## 1. Sauerteig

- 85 g [Roggenmehl 1150](#)
- 85 g Kefir (zimmerwarm)
- 9 g [Roggenanstellgut](#)

Alles gut miteinander verrühren und 16-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## 2. Quellstück

- 135 [Sonnenblumenkerne](#) (geröstet)
- 135 g Wasser (handwarm)
- 14 g Salz

Das Wasser über das Salz und die Sonnenblumenkerne gießen und auch 16-18 Stunden stehen lassen.

## 3. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- 130 g [Roggenmehl 1150](#)
- 325 g [Weizenmehl 1050](#)
- 250 g Kefir
- 14 g Hefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

## 4. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 5-7 Minuten kneten. Dann eine Teigruhe von 25 Minuten einhalten. Jetzt wird der Teig (der nicht sehr weich ist) erst rund und dann lang gewirkt. In ein gut bemehltes [langes Gärkörbchen](#) geben und für ca. 60-75 Minuten zur Gare stellen.

Nach dieser Zeit auf einen [Schiesser](#) stürzen (ich nehme dazu das [Super-Peel](#)). Mit dem [Bäckermesser](#) einmal längs (ca. 2 cm tief) einschneiden und in den Ofen einschiessen. Dieser sollte auf 250° aufgeheizt sein.

Anbackzeit sind 15 Minuten bei 250°, danach den Ofen auf 180° herunterschalten und das Brot noch weitere 45 Minuten fertig backen.

Beim Einschiessen das Schwaden nicht vergessen. Nach den 15 Minuten Anbackzeit die Ofentür öffnen und den Dampf ablassen.

---

-