

# Sonnenblumenbrot

- Donnerstag, August 20, 2015

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

*Bei diesem neuen Rezept wollte ich doch einmal die Wirkung des Weizenmehls T 80 kombiniert mit dem Buratto-Mehl und Roggenmehl ausprobieren. Es ergab ein Brot mit außerordentlichem Aroma sowie einer sehr elastischen Krume von mittlerer Porung. Durch die gerösteten Sonnenblumenkerne im Teig bekam das Brot noch zusätzlich einen Kick im Geschmack und auch im Biß. Es ist das perfekte Brot für den Übergang vom Sommerbrot hin zu einem etwas kräftigeren Brot, das man oft in der kühleren Jahreszeit isst. Ich wünsche viel Spaß bei Nachbacken!*

## 1. Sauerteig

- 100 g [Roggenmehl 1150](#)
- 100 g Wasser
- [10 g Roggenanstellgut](#)

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

## 2. Vorteig

- 150 g [Weizenmehl T 80](#)
- 150 g Wasser
- 1,5 g Frischhefe

Auch hier alles klümpchenfrei verrühren und 2 Stunden anspringen lassen. Wenn sich vereinzelt kleine Bläschen zeigen, abgedeckt für 14-16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## 3. Quellstück

- 55 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 55 g warmes Wasser
- 6 g Salz

Die Kerne und das Salz mit handwarmen Wasser übergießen und ebenfalls über Nacht abgedeckt stehen lassen.

## 4. Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- Quellstück

- 155 g [Roggenmehl 1150](#)
- 100 g [Weizenmehl T 80](#)
- 125 g [Buratto-Mehl](#)
- 135 g Wasser
- 8 g Salz
- 10 g Frischhefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)
- Sonnenblumenkerne (ungeröstet) zum Wälzen

## [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 5. Zubereitung

Alle Zutaten 7 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten.

Anschließend eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten. Nun den Teigling rund formen. Anschließend lang stoßen und die Oberseite mit Wasser abstreichen. Dann in Sonnenblumenkernen wälzen und in ein [ovales Gärkörbchen](#) legen. Die Gärzeit liegt bei 26° (in der [Gärbox](#)) um die 60 Minuten, bei Raumtemperatur dauert sie länger.

Den Ofen auf 250° vorheizen.

Den Teigling nach der Gare auf einen [Schießer](#) stürzen, einmal mittig mit einem [Bäckermesser](#) oder einer Rasierklinge einschneiden und in den Ofen geben. Kräftig schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden wieder abziehen lassen und nach 15 Minuten die Temperatur auf 180° herunterstellen. In weiteren 45 Minuten das Brot fertig backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.

---

-