

Kamut-Roggen-Sonnenblumenbrot

- Montag, Juli 24, 2017

<https://ketex.de/blog/kamut-roggen-sonnenblumenbrot/>

Zurück

Weiter

Seit kurzer Zeit haben wir in unserem Online-Shop die alte Weizensorte Kamut aufgenommen. Es gibt das Getreide als ganzes Korn, Vollkornmehl und als helles Mehl (ca. Type 630). Ich musste unbedingt ein Brot daraus backen, um die Vor- und Nachteile dieses Mehles kennenzulernen.

Es war bei der in letzter Zeit sehr schwülen Witterung nicht ganz leicht, da die Mehle dann weniger Flüssigkeit aufnehmen.

Herausgekommen ist ein sehr schmackhaftes Brot, das sehr saftig und nussig schmeckt. Die gemahlene und gerösteten Sonnenblumenkerne geben ihm den herzhaften Biß. Die Farbe ist goldbraun, und die Krume ist fein- bis mittelporig.

1. Sauerteig

- 490 g [BIO-Roggenmehl 1150](#)
- 490 g Wasser
- 49 g [BIO-Roggenanstellgut](#)

Alles klümpchenfrei verrühren und 16 Stunden bei 26°, bei Raumtemperatur ca. 18 Stunden reifen lassen.

2. Quellstück

- 200 g [Sonnenblumenkerne](#)
- 150 g lauwarmes Wasser
- 26 g Salz

Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten und dann in einer Küchenmaschine kurz schroten. Das Salz hinzugeben. Mit dem lauwarmen Wasser übergießen und abgedeckt ebenfalls 16 Stunden stehen lassen.

3. Hauptteig

für 2 Brote à 1 kg

- Sauerteig
- Quellstück
- 260 g [BIO-Roggenmehl 1150](#)

- 400 g [BIO-Kamutmehl hell](#)
- 300 g Wasser
- 26 g Frischhefe
- 15 g (= 1 EL) [enzymaktiviertes Backmalz](#)
- BIO-Sonnenblumenkerne für die Aufstreu

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 7-10 Minuten kneten. Allerdings sollte man bei der Wassermenge 50 g Wasser zurückhalten, da bei schwüler Witterung das Mehl nicht soviel Wasser aufnimmt. Je nach Gefühl anschließend Wasser nachgeben.

Die Teigruhe im Kessel sollte 20 Minuten betragen, wenn das Brot nachher schön auf der Oberfläche reißen soll.

Anschließend den Teig in 2 gleich große Stücke teilen. Diese erst schön rundwirken und dann länglich. Mit Wasser vorsichtig abpinseln und in Sonnenblumenkernen wälzen.

In gut bemehlte [ovale Garkörbchen](#) mit dem Schluß nach oben legen und für 50 Minuten zur Gare stellen. Den Ofen vorher auf 250-270 ° vorheizen. Die Teiglinge auf einen [Schiesser](#) stürzen (ich nehme dazu immer das [Super-Peel](#)). Mit viel Schwaden einschießen.

20 Minuten bei dieser Temperatur anbacken, dann den Ofen auf 180° herunterstellen und das Brot in weiteren 40 Minuten fertig backen.

Auf einem Rost abkühlen lassen.
