

SAUERTEIGBROT MIT SESAM UND SONNENBLUMENKERNE



★★★★★ 4.9 bei 38 Bewertungen



Das Backen mit Sauerteig komplett ohne Germ ist für mich etwas ganz besonders Faszinierendes. Natürlich muss man einiges mehr Zeit einplanen, bis das Brot fertig ist – aber es lohnt sich definitiv, denn das Ergebnis ist ein luftiges Brot, das lange saftig bleibt und daher gut haltbar ist.

Wenn du noch keinen Sauerteigansatz im Kühlschrank stehen hast, dann schau dir zuerst die Zubereitung des Sauerteigs an.

Für die erstmalige Zubereitung eines Sauerteigs solltest du 5 Tage einplanen.

Gesamtdauer für dieses Rezept: ca 14 Stunden

Dauer reiner Arbeitszeit: 15 – 20 Minuten (in der restlichen Zeit arbeitet der Sauerteig für euch)



Zutaten

2 BROTE À CA 950 G

VORTEIG

150 g	Wasser
150 g	Roggenmehl 960
	Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank

TEIG

750 g	Wasser
700 g	Roggenmehl 960
300 g	Weizenmehl 700
20 g	Salz
50 g	Sesam
50 g	Sonnenblumenkerne
300 g	Sauerteig

Zubereitung

1 Vorbereitungsarbeiten am Vortag:

Die gesamte Menge deines Sauerteigansatz (<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/sauerteig/>) (bei mir sind das meist ca 50 g) aus dem Kühlschrank nehmen und mit 150 g Roggenmehl und 150 g Wasser vermischen. Anschließend **6-8 Stunden** zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 300 g vom Sauerteig wegnehmen und den Rest in einem Schraubglas bis zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen.

2 Am Backtag:

Wasser in die Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Salz, Sesam, Sonnenblumenkerne und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben.

3 Alles kurz zu einem weichen Teig verkneten (nur so lange kneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben) und den Teig **6-8 Stunden** mit einem Deckel, einer Abdeckhaube oder einem **Bäckerleinen** (<https://www.backenmitchristina.at/shop/produkt/baeckerleinen/>) zugedeckt gehen lassen.

4 Danach vorsichtig mit Hilfe von etwas Roggenmehl zu zwei Brotlaiben formen. Danach in ein gut mit Roggenmehl bemehltes Gärkörbchen legen und darin nochmals **1-2 Stunden** gehen lassen.

5 Den Backofen 30 Minuten lang auf 230 Grad (Heißluft) vorheizen.

6 Die Brote aus den Gärkörbchen auf ein Backblech stürzen, sofort in den heißen Ofen geben, Temperatur auf 210 Grad Heißluft reduzieren und 45 Minuten (am besten mit viel Dampf) backen.