

BROT BACKEN

Rustikales Landbrot mit Sonnenblumenkernen ... mit Sauerteig gebacken ♥



Backofen vorheizen auf 250° Ober/Unterhitze, später fallend bei 210°

Für das Landbrot mit Sonnenblumenkernen benötigen wir folgende Zutaten:

- 70 g Roggenvollkornmehl
- 200 g Roggenmehl Type 1370, alternativ Type 1150
- 200 g Weizenmehl Type 550
- 275 g Ruchmehl, alternativ Weizenmehl Type 1050
- 100 g Sauerteig
- 15 g Salz
- 1 EL -1½ EL Brotgewürz
- ½ EL Honig
- 4 g [*Backmalz](#)
- 30 g frische Hefe
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 450-500 ml lauwarmes Wasser

-
1. Alle Mehlsorten, den Sauerteig, Salz, Honig, Sonnenblumenkerne, Brotgewürz und das Backmalz in eine große Backschüssel geben und durchmischen.
 2. Hefe hineinbröckeln, etwas lauwarmes Wasser angießen und mit den Knethaken auf kleiner Stufe kneten und dabei nach und nach das restliche Wasser zugeben

3. Nun 10 Min. bei mittlerer Stufe kneten. Der Teig wird immer elastischer und löst sich am Schluss vollständig vom Schüsselrand.
4. Den Teig aus der Schüssel heben, nochmal von Hand ganz kurz durchkneten und zu einer Kugel formen
5. Mit dem Schluss nach oben in ein leicht bemehltes Gärkorbchen legen. Alternativ eine Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen, mit Mehl bestäuben und den Teig dort hineinlegen. Mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt 25 Min. bei Raumtemperatur stehen lassen.
6. Das Brot vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backbrett kippen und mit einem Holzstäbchen mehrmals einstechen, dann das Brot mit dem Backpapier auf das Backblech heben und **mit Dampf*** 10 Min. bei 250 °C backen. Dann die Ofentür öffnen, um den Dampf abzulassen und noch 30 bis 35 Min. bei 210 ° C fertig backen. Das fertige Brot sollte eine schöne braune Kruste haben und klingt hohl, wenn man auf den Boden klopft! Dann auf einem Gitter abkühlen lassen!

Teig zu einer Kugel formen

Den Teig auf ein bemehltes Arbeitsbrett legen und rundherum zur Mitte hin falten, bis eine Kugel vor uns liegt

Mit Dampf backen

Ich mache das immer so:

Ich stelle ein zweites Backblech in den Ofen. Wenn man keines hat, geht auch eine feuerfeste große flache Schale. Dieses Blech oder die Schale wird mit vorgeheizt. Direkt wenn ich mein Brot in den Ofen gebe, gebe ich eine Tasse Wasser, ca. 50 ml auf das heiße Blech! Vorsicht, es entsteht sehr heißer Dampf! Aufpassen wegen Verbrennungsgefahr! Mit einer Blumenspritze befeuchte ich zusätzlich ordentlich die Wände des Backofens und schließe die Ofentür, damit sich Schwaden bilden kann. So bäckt das Brot für 10 Min. bei 250 °. Nach dieser Zeit die Ofentür öffnen, um Dampf abzulassen. Mit dem noch vorhandenen Restdampf bekommt das Brot eine superschöne Kruste und wird fertig ausgebacken.

♥ Viel Spaß beim Backen und Genießen ♥