



VEGAN

SAFTIGES SAATENBROT

mit BÖCKER Reinzucht-Sauerteig

Tipps
& Hinweise
siehe
Rückseite

Für das Quellstück:

60 g Sonnenblumenkerne
40 g Sesam
40 g Leinsamen
140 ml heißes Wasser (ca. 100 °C)

Quellzeit: ca. 2 Std.

Für den Hauptteig:

90 g BÖCKER Reinzucht-Sauerteig
40 g Roggenmehl (Type 1150)
250 g Weizenmehl (Type 550) + etwas
mehr zum Bearbeiten

200 g Dinkelvollkornmehl
320 ml lauwarmes Wasser (30 – 35 °C)
ca. 13 g Frischhefe
2 TL Salz
1 TL Zuckerrübensirup
Quellstück

Teigtemperatur: 26 – 28 °C
Reifezeit: ca. 1,5 Std.

Zum Wälzen:

100 g Saatenmischung (z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam)



mittel



Gesamtzeit: ca. 3 – 4 Std.



Backzeit: ca. 50 Min.

ZUBEREITUNG

1. Für das Quellstück die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Dann alle Saaten mit dem heißen Wasser übergießen und ca. 2 Stunden quellen lassen.
2. Für den Hauptteig **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig** zerbröseln und mit allen Zutaten sowie dem Quellstück vermengen und mind. 8 Minuten mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) ruhen lassen.
3. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, leicht anfeuchten und in der Saatenmischung wälzen. Dann mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) erneut ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen und eine kleine, hitzebeständige Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen.
5. Das Brot nach Belieben einschneiden und bei 250 °C (Ober-/ Unterhitze) ca. 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Dann die Backofentemperatur auf 210 °C (Ober-/ Unterhitze) reduzieren und das Brot ca. 40 Minuten fertig backen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



BÖCKER
SOURDOUGH

Mehr Informationen unter:
www.sauerteig.de | www.sauerteig.shop

TIPPS & HINWEISE

für herzhafte Rezepte

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig ist einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**

Einzigartig ist, dass das Starterprodukt entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden kann. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unser Produkt enthält die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien. Der BÖCKER Reinzucht-Sauerteig kann auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE – Rezepten.

- **Besonderheiten bei der Verwendung von Roggenmehl**

Roggenbrote erreichen im Vergleich zu Weizenbrot ein kleineres Volumen und eine feinere Porung. Sie haben keine Kleberstruktur wie Weizenteige, sind nicht so elastisch und gehen daher nicht so stark auf. Roggen nimmt Flüssigkeit sehr schnell auf und ist in der Verarbeitung eher klebrig. Für Mischbrote mit Roggen gilt: je höher der Roggenanteil, desto kürzer die Knetzeit.

- **Backen mit Saaten und Körnern**

Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.

- **Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken**

Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit straffer Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten.

- **Einschneiden des Teiglings**

Zum Einschneiden ein scharfes Messer verwenden und schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.

- **Knusprige Kruste**

Ideal ist ein Backofen mit Dampffunktion. Möchte man den Dampf selbst erzeugen, eine hitzebeständige Schale auf dem Boden des Backofens mit vorheizen. Wenn der Teigling in den Ofen gegeben wird, etwas Wasser in die Schale geben. Nach ca. 10 Min. Backofentür öffnen, damit der Dampf entweicht, Temperatur reduzieren. Beim Backen im Gusseisentopf, diesen im Backofen mit geschlossenem Deckel vorheizen. Teigling vorsichtig in den Topf stürzen, etwa 2/3 mit geschlossenem Topf backen und das letzte Drittel ohne Deckel, mit reduzierter Temperatur zu Ende backen.

- **Prüfen, ob das Brot fertig ist**

Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.