



BÖCKER
MITARBEITER
REZEPT

Rezept zum Sammeln

Tipps
& Hinweise
siehe
Rückseite

SAFTIGES SAATENBROT

Direkte Zugabe von **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig**

ZUTATEN QUELLSTÜCK

60 g Sonnenblumenkerne
40 g Sesam
40 g Leinsamen
140 ml heißes Wasser

ZUTATEN HAUPTTEIG

Quellstück
90 g **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig**
40 g Roggenmehl 1150
250 g Weizenmehl 550
200 g Dinkelvollkornmehl
320 ml Wasser (lauwarm)
13 g Hefe
12 g Salz
1 TL Rübensirup

ZUBEREITUNG



ca. 20 Min.

ca. 1 Std. Gesamtruhezeit + 50 Min. Backen



QUELLSTÜCK: Sonnenblumenkerne rösten. Dann alle Saaten mit dem heißen Wasser ca. 2 Std. quellen lassen.



HAUPTTEIG: Alle Zutaten ca. 7 Minuten in der Küchenmaschine kneten. Den Teig abgedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen.



Teig zu einer Kugel formen und in der gequollenen Saatenmischung (Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen) wälzen. In eine gefettete Form (z.B. Springform) legen und etwas andrücken.

Den Teigling ca. 1 Std. bei 30-32 °C gehen lassen, bis das Volumen verdoppelt ist (nach ca. 1 Std). Ofen auf 250 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Kleine, hitzebeständige Schale mit Wasser unten in den Backofen stellen (für feuchte Luft beim Backprozess). Brot ca. 10 min. anbacken, dann auf 180°C reduzieren und ca. 40 Min. fertig backen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



BÖCKER

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



TIPPS & HINWEISE

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig ist einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**
Als Starterprodukt kann er entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unser Produkt enthält die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien.
- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig statt Backhefe**
Der BÖCKER Reinzucht-Sauerteig kann auf einfache und zuverlässige Weise die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE - Rezepten.
- **Backen mit Sauerteig bietet viele Vorteile ...**
wie mehr Bekömmlichkeit sowie Backwaren, die eine lockere Krume haben, aromatisch und länger haltbar sind.
- **Backen auf Vorrat**
Die angegebenen Rezepte können einfach verdoppelt werden, so kann auf Vorrat gebacken und das zweite Brot eingefroren werden.
- **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.
- **Wie gelingt eine knusprige Kruste?**
Für eine knusprige Kruste benötigen Sie einen Backofen mit Dampffunktion oder Sie backen Ihr Brot in einem Gusseisentopf (Bräter) mit Deckel. Wenn der Backofen keine Dampffunktion hat, Gusseisentopf im Backofen mit geschlossenem Deckel vorheizen. Den Teigling vorsichtig in den Topf stürzen. Ca. 2/3 der Backzeit mit geschlossenem Topf backen. Für die gewünschte Bräune, letztes Drittel ohne Deckel, mit reduzierter Temperatur zuende backen.
- **Backen mit Saaten und Körnern**
Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen.
- **Einschneiden des Teiglings**
Zum Einschneiden scharfes Messer verwenden und schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.



BÖCKER

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