

SAATENBROT

mit Quellstück & Sauerteig

mit BÖCKER Sauerteig getrocknet Roggen-Vollkorn

**VEGAN**

mittel



Backzeit: ca. 40 Minuten

Gesamtzeit: ca. 2,5 Std.

Zubereitung

1. Für das Quellstück die Saaten und Kerne im Ofen auf einem Backblech leicht anrösten und anschließend in Wasser geben. Dies für ca. 1 Stunde stehen lassen.
2. Für den Hauptteig **BÖCKER Sauerteig getrocknet Roggen-Vollkorn** mit den übrigen Zutaten für ca. 8 Minuten mit den Knethaken der Küchenmaschine verkneten. Abgedeckt für ca. 20 Minuten bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) ruhen lassen.
3. Den gekneteten Teig nach der Reifezeit zu einer Kugel formen und anschließend in eine längliche Form bringen. Dann Oberseite in Saaten wälzen und Teigling in eine gefettete Backform geben. Abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen gelassen, bis er das Doppelte an Volumen hat.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine kleine, hitzebeständige Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen.
5. Teigling optional in der Mitte leicht einschneiden und bei 240 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 5 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Dann die Backofentemperatur auf 210 °C (Ober-/Unterhitze) reduzieren und das Brot ca. 35 Minuten fertig backen.

Zutaten

Für den Hauptteig:

- 20 g **BÖCKER Sauerteig getrocknet Roggen-Vollkorn**
- 485 g Quellstück
- 450 g Weizenvollkornmehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- 50 g Weizenmehl (Type 550)
- 10 g Salz
- 10 g Frischhefe

Für das Quellstück:

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Leinsaat
- 410 ml Wasser

Bildnachweis: © Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

**Jetzt Bestellen!**

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

