

# SAATENBROT

## MIT QUELLSTÜCK & SAUERTEIG

mit BÖCKER Aroma Plus Roggen-Vollkorn

### Für den Hauptteig:

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

Teigtemperatur: ca. 26 – 28 °C  
Reifezeit: ca. 20 Min.

### Für das Quellstück:

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

Stezeit: ca. 1 Std.



mittel



Gesamtzeit: ca. 2,5 Std.

+

Backzeit: ca. 40 Min.

## 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. Danach alle Zutaten für den Hauptteig mit den Knethaken der Küchenmaschine ca. 8 Minuten verkneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) ca. 20 Minuten 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.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!