

Sauerteigbrot 1

Kategorien: Brot

Zutaten für: 1 Keine Angabe

FÜR DEN SAUERTEIG

365	Gramm	Roggenvollkornmehl
345	Gramm	Reine Buttermilch

FÜR DEN BROTTTEIG

500	Gramm	Weizenvollkornmehl
250	Gramm	Sauerteig
350	Gramm	Lauwarme Buttermilch
2	Teel.	Salz
1	Teel.	Gem. Koriander
125	Gramm	Geschälte Sonnenblumenkerne
1	Essl.	Weizenstärke
1	Tasse	Wasser

Anleitung:

Aus Roggenmehl und Buttermilch Ansatz für den Sauerteig rühren. Dafür 15 g Roggenmehl mit 45 g Buttermilch gut verrühren. Das Gefäß abdecken, den Ansatz 24 bis 36 Stunden warm stellen. Dann mit 100 g Buttermilch und 150 g Mehl verkneten. Bei Zimmertemperatur über Nacht gehen lassen. Am nächsten Tag 200 g Mehl und 200 g Buttermilch zusetzen. Durchkneten, 3 bis 6 Stunden gehen lassen. Vom Sauerteig 250 g abnehmen, Rest evtl einfrieren. Weizenmehl mit Sauerteig, Buttermilch, Salz, Koriander verkneten. 50 g Sonnenblumenkerne hacken, untermengen. Teig 40 Minuten gehen lassen. Durchkneten, 10 Minuten ruhen lassen, zum Leib formen. Gehen lassen. Weizenstärke mit Wasser glattrühren, aufkochen, aufs Brot streichen, Teig in Sonnenblumenkernen wälzen. Backofen auf 220°C vorheizen. Brot auf heißes Blech setzen, mit einer Schale mit Wasser in den Backofen schieben. Nach 20 Minuten Hitze auf 200°C reduzieren, Brot weitere 35 bis 40 Minuten backen.