

Sonnenblumenbrot

ZUTATEN:

200g Weizenvollkornmehl
300g Roggenmehl
1 Pkg. Trockengerm
7g Trockensauerteig
1EL Zucker, 1EL Salz
ca. 10EL Sonnenblumenkerne, Brotgewürz,
ca. 400ml warmes Wasser



ZUBEREITUNG:

Für den Teig Mehl, Hefe, Sauerteigextrakt, Salz, Zucker und Wasser vermengen. Den Teig in einer Küchenmaschine gut durchkneten, 7-8 Minuten auf langsamer Stufe, bis er sich von der Unterfläche löst, homogen ist und zu glänzen beginnt. Kontrollieren ob noch etwas Wasser benötigt wird. Mit der Hand fertig kneten, Brett gut bemehlen.

Den Multigampfgarer auf das Programm "Gären" einstellen. Den Teig in eine große Plastikschüssel geben und leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig 30-45min im Dampfgarer rasten lassen, er soll sich mindestens verdoppeln. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten bis sie gut riechen.

Den Teig mit den Sonnenblumenkernen (2EL für Deko aufsparen) kräftig durchkneten bzw. Rundwirken und nochmals 60 min. in einem mit Mehl ausgestaubten Gärkörbchen rasten lassen.

Den Backofen auf 230°C Heißluft oder Thermogrill vorheizen, nicht mit Brotbackfunktion.

Den Brotlaib mit Wasser bestreichen oder schön besprühen und mit der Beheizungsart "Brotbacken" bei 230°C für 10 Min. backen, dann auf 180°C zurückschalten und für ca. 35-40 Min. fertig backen, danach wieder mit Wasser besprühen.

GUTEN APPETIT