

## Roggenmischbrot mit Sonnenblumenkernen und Dinkelflocken



### Zutaten für 1 Brot

#### **Sauerteig:**

60g Anstellgut  
(Aus dem Reformhaus, oder vom letzten Backen bei Seite gestellt)  
255g Roggenvollkornmehl  
255ml Wasser

#### **Vorteig:**

135g Weizenmehl Type 1050  
135ml Wasser  
10g Hefe

#### **Quellstück:**

90g Dinkelflocken  
90ml Wasser

#### **Hauptteig**

510g Sauerteig  
180g Quellstück  
270g Vorteig  
360g Roggenmehl Type 997  
265g Weizenmehl Type 1050  
275g Buttermilch  
10g Hefe  
25g Salz  
100g Sonnenblumenkerne (je nach Geschmack auch mehr)  
20g Haferflocken

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Backzeit: ca. 60 Min

Ruhezeit: ca. 20 Std

## Zubereitung

### **Sauerteig**

Anstellgut mit dem Roggenvollkornmehl und dem Wasser mischen.  
Den Teig 16 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.  
Heraus kommen ca. 570 g Sauerteig.

### **Vorteig:**

Hefe in 135ml warmem Wasser auflösen, Weizenmehl unterrühren  
und 1 Std. bei Zimmertemperatur, danach weitere 15 Std im Kühlschrank  
reifen lassen.

### **Quellstück:**

Die Dinkelflocken mit warmem Wasser übergießen und über Nacht  
zugedeckt quellen lassen

### **Hauptteig**

510g vom Sauerteigs abnehmen.

Die übrigen 60g für das nächste Brot, im Kühlschrank zur Seite stellen.  
In einem luftdicht verschlossenen Glas hält sich dieser dort einige Tage.  
Sauerteig, Vorteig und Quellstück, Roggenmehl und Weizenmehl, Hefe,  
Salz, Buttermilch und Sonnenblumenkerne zum Hauptteig mischen und  
8-10 Min. zu einem geschmeidigen Teig kneten. Ggf. je nach  
Teigkonsistenz noch etwas Wasser zugeben.

Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen, danach Rund- Langwirken in in den  
Haferflocken wenden und ein gut bemehltes langes Gärkorbchen legen.  
Mit dem Schluss nach unten erhält das Brot beim Backen ein sehr  
rustikales aussehen.

Bei ~36°C 80 - 90 Min. gehen lassen

In der Zwischenzeit den Ofen auf 280°C Grad gut vorheizen (Ober- und  
Unterhitze incl. Backblech).

Ein hitzefestes Gefäß mit heißem Wasser mit in den Ofen stellen, für ein  
feuchtes Ofenklima.

Wichtig für eine schöne Kruste.

Brotteig vom Gärkorbchen auf das heiße Backblech kippen (dazu das  
Backblech rasch aus dem Backofen nehmen), wieder in den Backofen  
schieben (2. Leiste von unten) Temperatur auf 250°C zurücknehmen.

Nach ca. 10 Min. die Temperatur auf 180°C reduzieren und noch weitere  
45-50 Min. fertigbacken.