

Kerniges Sauerteig-Saatenbrot

AUFRISCHBROT / DISCARD



Zutaten

Brühstück:

- 17g Weizenkleie
- 17g Haferflocken
- 17g Hanfsamen

Hauptteig

- 90 g Anstellgutreste (Roggen - Weizen geht aber auch)
- 300g Weizenmehl Typ 1050
- 200g Roggenmehl Typ 1150

- 400g Wasser
- 1-2 g frische "Schisserhefe" (kann man weglassen wenn das Anstellgut nicht länger als 3 Tage ungefüttert steht oder sehr aktiv ist)
- 12g Salz



Zubereitung

- **Brühstück herstellen:** Weizenkleie, Haferflocken und Hanfsamen in eine Schüssel geben. Mit 200 g heißem Wasser übergießen und gut verrühren.
- Abgedeckt bei Raumtemperatur quellen und vollständig abkühlen lassen. Das Brühstück sorgt später für Saftigkeit, bessere Frischhaltung und mehr Aroma im Brot.
- **Hauptteig zubereiten:** Anstellgut, Weizenmehl Type 1050, Weizenmehl Type 550 und Wasser in die Kneteschüssel geben. Kurz ankneten, bis sich alles verbunden hat.
- Dann das abgekühlte Brühstück und das Salz zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig darf weich, aber noch formbar sein.
- **Teigruhe:** Den Teig in eine leicht geölte Schüssel oder Teigwanne legen.
- 2 bis 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
- **Formen:** Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und sanft rundwirken. Dabei möglichst wenig Gas herausdrücken, damit die Krume locker bleibt.
- Anschließend entweder mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen legen oder auf der Teigunterlage platzieren und mit einem Tuch abdecken.
- Nochmals etwa 20 Minuten ruhen lassen, bis der Teig sichtbar aufgegangen ist.
- **Backen im Ofenmeister:** Backofen auf 250 Grad vorheizen, Gitterrost wie immer im unteren Drittel
- Teigling in den bemehlten Ofenmeister geben, einschneiden und mit Deckel in den Ofen stellen.
- **Backzeit:** ca. 50 bis 55 Minuten (immer mit Deckel).
- Nach dem Backen aus dem Topf nehmen und auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.