

# Sonnenblumenbrot

## Zutaten Quellstück

- 130 g Wasser (aus Kühlschrank)
- 130 g geröstete Sonnenblumenkerne (aus Kühlschrank)

## Zutaten Vorteig

- 100 g Weizenvollkornmehl (aus Kühlschrank)
- 0,3 g Trockenhefe
- 100 g Wasser (Zimmertemperatur)

## Zutaten Hauptteig

- Vorteig
- Quellstück
- 10 g weiche Butter
- 200 g Wasser (aus Kühlschrank)
- 300 g Weizenmehl Type 812 (Zimmertemperatur)
- 2,5 g Trockenhefe
- 100 g Roggenmehl (aus Kühlschrank)
- 3 g Backmalz
- 12 g Salz

## Zubereitung Quellstück

1. Wasser und geröstete Sonnenblumenkerne mischen
2. in Kühlschrank stellen

## Zubereitung Vorteig

3. Weizenvollkornmehl und Trockenhefe mischen
4. zimmerwarmes Wasser zugeben und vermischen
5. drei Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen

## Zubereitung Hauptteig

6. alle Zutaten in Rührschüssel geben und ca. 3 Minuten auf Stufe 1 mischen
7. ca. 10 Minuten auf Stufe 2 kneten
8. Teig in flachen Behälter geben und abdecken
9. Teig bei Raumtemperatur 80 Minuten gehen lassen
10. Während dieser Zeit bei 25 und 50 Minuten dehnen und falten
11. Teig vorsichtig entnehmen und über bemehlte Arbeitsfläche ziehen und formen
12. Hitzefeste Schüssel in Backofen stellen
13. Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen
14. Gärkorb großzügig mit Mehl ausstreuen
15. Teigling in Gärkorb legen und 40 Minuten gehen lassen
16. Backschieber mit gefettetem Backpapier belegen
17. Teigling auf Backschieber geben
18. Teigling einschneiden
19. Teigling mit Backschieber auf Backstein geben
20. Zum Bedampfen ca. 30 ml Wasser in die hitzefeste Schüssel im Backofen gießen
21. Brot 20 Minuten bei 250°C Ober-/Unterhitze backen
22. Backofentür kurz öffnen um Dampf abzulassen
23. Backtemperatur auf 190°C absenken
24. ca. 30 Minuten weiter backen
25. Brot entnehmen und auf Gitter auskühlen lassen