

10. August 2009

Kürbiskern-Quark-Brot

Nach einem Rezept von Bäcker Süpke. Ich habe allerdings in Ermangelung von Sesam den Sonnenblumenkernanteil erhöht und statt Dinkel- Weizenvollkornmehl verwendet. Und weil mir mit so wenig Quark im Originalrezept der Name „Quark-Brot“ nicht namenswert war, habe ich die Quarkmenge drastisch gesteigert.

Das Brot ist besser gelungen als ich vermutet hatte. Die Krume hat eine sehr schöne Konsistenz, die das Schneiden auch im warmen Zustand möglich macht.

Sauerteig

- 8 g Anstellgut
- 75 g Roggenschrot (mittel)
- 75 g Wasser

Quellstück

- 50 g Roggenschrot (mittel)
- 90 g Weizenvollkornmehl
- 40 g Haferflocken
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 45 g Kürbiskerne
- 12 g Salz
- 230 g Wasser

Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- 230 g Weizenmehl 550
- 170 g Quark (Magerstufe)
- 2-3 g Trockenhefe
- 1 Messerspitze Backmalz
- 1 Prise Muskat

Die Sauerteigzutaten mischen und bei Raumtemperatur (besser 26-28°C) 18-20 Stunden stehen lassen.

Für das Quellstück Sonnenblumen- und Kürbiskerne anrösten, anschließend alle Zutaten verrühren und mindestens 3 Stunden quellen lassen.

Sauerteig, Quellstück und die übrigen Zutaten des Hauptteiges 10 Minuten lang verkneten, dann 30 Minuten kühl ruhen lassen und anschließend erneut 10 Minuten kneten.

Nun den Teig entweder in eine mit Kürbiskernen ausgestreute Kastenform geben oder den Teig zu einem Laib formen, wirken und in Kürbiskernen wälzen.

Nach 60 Minuten Gare bei 30°C kommt der Teig in den auf 250°C vorgeheizten und stark bedampften Ofen (eine halbe Tasse Wasser auf den Ofenboden gießen).

Nach 5 Minuten Dampf ablassen und das Brot bei 180°C etwa 60-70 Minuten weiterbacken.

Etwa 10-20 Minuten vor Backende das Brot mit einer Alufolie abdecken (Schutz vor Kürbiskernsonnenbrand).

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3 Stunden

