

21. Juli 2018

Saatenbombe

Mehr Saat geht fast nicht. Dazu kommt noch Grünkern, über ein Viertel Vollkornmehlanteil und die Kombination aus Sauerteig und Hefe. All diese Komponenten bringen einen charakteristischen Geschmack ins Brot. Wunderbar locker und dennoch nahrhaft.

Sauerteig

- 80 g Roggenvollkornmehl
- 80 g Wasser (50°C)
- 16 g Anstellgut
- 1,6 g Salz

Vorteig

- 80 g Weizenmehl 1050
- 40 g Wasser (kalt)
- 0,8 g Frischhefe

Quellstück

- 40 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 40 g Goldhirse
- 40 g Lupinenschrot
- 40 g Leinsaat (geschrotet)
- 160 g Wasser (kalt)

Brühstück

- 60 g Grünkernschrot (mittel)
- 120 g Wasser (100°C)

Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- Quellstück
- Brühstück
- 32 g Roggenvollkornmehl
- 176 g Weizenmehl 1050
- 3 g Frischhefe
- 7 g Salz

Die Sauerteigzutaten mischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20°C) reifen lassen.

Die Vorteigzutaten mischen und 12 Stunden bei ca. 16-18°C reifen lassen.

Das Wasser mit den Saaten mischen, direkt auf die Oberfläche eine Klarsichtfolie legen und alles 8-12 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen. (Tipp: Die Hirse wird noch weicher, wenn sie vorher mit etwa der doppelten Wassermenge aufgekocht wird. Das Restwasser nach dem Verquellen absieben.)

Das Grünkernschrot mit kochendem Wasser überbrühen, direkt auf die Oberfläche eine Klarsichtfolie legen und alles 8-12 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Für den Hauptteig alle Zutaten von Hand oder maschinell vermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist (Teigtemperatur ca. 26°C).

Den Teig 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Teig straff rundwirken und mit Schluss nach unten 45 Minuten im bemehlten Gärkorb bei Raumtemperatur reifen lassen.

Bei 250°C fallend auf 200°C mit Schluss nach oben 50 Minuten mit Dampf backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3 Stunden

Zubereitungszeit gesamt: 15-19 Stunden

