



Dieses gehaltvolle und feuchte Brot ist nicht nur etwas für Körnli-Picker! Seinen rustikalen Touch erhält es durch die Sonnenblumen- und Kürbiskerne und für den nötigen Biss sorgen auch die geschroteten Leinsamen und das Dinkelschrot. In der Konzeption des Rezeptes habe ich eine Variante gewählt, die dir zeitlich viel Spielraum lässt. Auch hier gilt die Devise: es muss nicht minutengenau gearbeitet werden. Das Brot gärt mit wenig Hefe über Nacht im Kühlschrank. Und morgens geht's aufgeplustert direkt in den Ofen. Für ganz, ganz frisches Brot zum Frühstück oder vielleicht als Beisteuer für einen reichhaltigen Brunch!

Zutaten

Quellstück

360g lauwarmes Wasser
130g Dinkelschrot
50g Sonnenblumenkerne
40g Kürbiskerne
40g Leinsamen, geschrotet
10g Salz

Hauptteig

Quellstück
300g Halbweissmehl
4g Frischhefe

Zubereitung

Quellstück

Für das Quellstück alle entsprechenden Zutaten mit dem lauwarmen Wasser übergiessen und 4-6 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen. Dies geschieht am besten um den Mittag herum.

Hauptteig

Gegen Abend mischst du das Quellstück mit den Zutaten vom Hauptteig während 5 Minuten auf niedrigster Stufe. Danach ca. 10 Minuten zu einem weichen, mittelfesten Teig kneten, der sich mehrheitlich von der Schüssel löst. Anschliessend 1 Stunde in der Schüssel gären lassen.

Formen/Fertigstellen

Jetzt formst du eine glatte Kugel, indem du die Seiten von aussen gegen innen sanft einschlägst. Mit einem Holzlöffel drückst du nun behutsam aber entschlossen ein Kreuz in die Kugel, und zwar bis du denkst, dass der Holzlöffel die Teigkugel teilt. Gut so, nur Mut! Jetzt die Kugel vorsichtig von unten fassen, leicht zusammendrücken und mit Schluss nach oben in den ordentlich bemehlten Gärkorb legen. Abdecken und ab in den Kühlschrank.





Falls du einen Backofen mit Timer-Funktion hast so empfehle ich dir den Backofen so zu timen, dass er morgens ganz von alleine kräftig aufheizt. So kannst du deinen Schlaf etwas länger geniessen und verlierst keine unnötige Zeit.

Backen

Das Brot direkt aus dem Kühlschrank auf das Backpapier „stürzen“ und sofort in den Ofen schieben. 10 Minuten mit Dampf bei 250° backen. Danach Ofentür öffnen, um den Dampf abzulassen und weitere 35 Minuten bei 220° fertig backen. In den letzten 5 Minuten die Ofentüre leicht öffnen, so wird das Brot noch knuspriger.

Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	ca. 1 Stunde	ca. 10 Minuten
	15-18 Stunden	45 Minuten

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf www.besondersgut.ch nachschlagen. Ebenso findest du dort viele Bilder und Videos, die dir das Brot backen noch leichter machen.