

---

# SONJA

Weizen-Dinkelbrot mit  
Sonnenblumenkernen



# INFORMATIONEN



Teigmenge: 2,2kg  
(für 2 Brote)



Dinkelvollkorn: 50%



Weizen: 50%



Teigausbeute (TA): 172





---

Dinkelmehl (Vollkorn)

---

Weizenmehl (Type 1050)

---

Wasser

---

Anstellgut

---

Salz

---

Sonnenblumenkerne (oder Kürbiskerne)

---

Pfanne zum Anrösten der Kerne

---

Küchenmaschine mit Knethaken

---

1 – 2 Rührschüsseln (je nach Fassungsvermögen Teig teilen)

---

Küchentuch (sauber)

---

Teller (zum Abdecken der Schüssel)

---

Mehl zum Verarbeiten (am besten Roggenvollkornmehl)

---

2 Gärkörbe (länglich - für je 1kg Teig)

---

Backofen

---

2 Backbleche (1 davon muss wasserdicht sein)

---

2 Backpapiere (etwa 1,5x so breit wie Gärkorb)

---

Holzlöffel

---

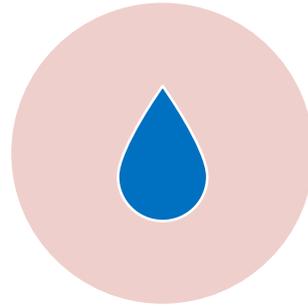
Gitter zum Abkühlen der Brote

---

# SAUERTEIG



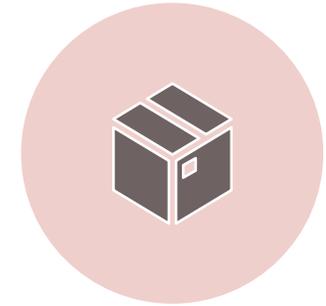
400G DINKELMEHL  
(VOLLKORN)



440G WASSER  
(CA. 40°C)



40G ANSTELLGUT



1 MSP. FRISCHHEFE

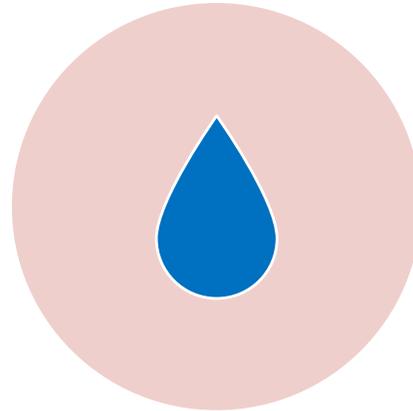
gut verrühren



# BRÜHSTÜCK



200G DINKELMEHL  
(VOLLKORN)



425G WASSER  
(KOCHEND)

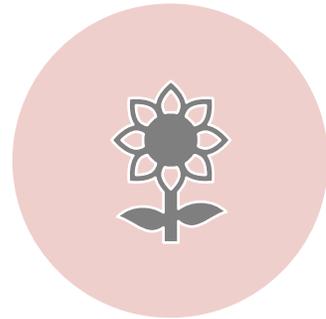


24G SALZ

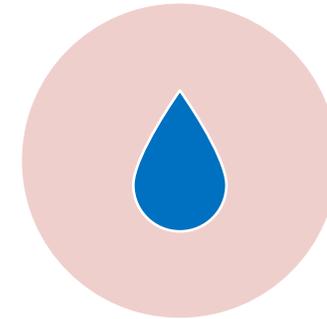
gut verrühren



# KERNE



200G SONNENBLUMENKERNE



300G WASSER

Kerne anrösten

Wasser zugeben

Kurz aufkochen lassen



# GARE



## SAUERTEIG

Schüssel mit feuchtem Tuch und Teller abdecken

Bei ca. 25°C zur Gare stellen

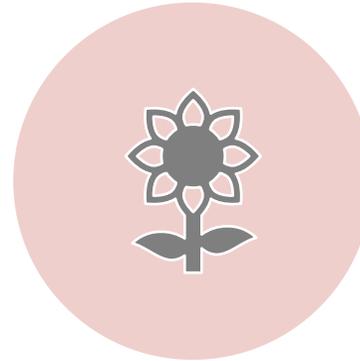
10 Stunden Teigruhe



# QUELLEN LASSEN



**BRÜHSTÜCK**



**KERNE**

Jeweils Abdecken (möglichst wasserdicht)

Quellen lassen

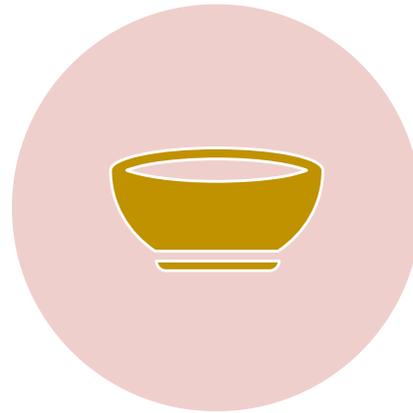
2 - 6 Stunden (bis Ende Sauerteiggare möglich)



# HAUPTTEIG



SAUERTEIG



BRÜHSTÜCK



600G WEIZENMEHL  
(TYPE 1050)

Vermischen: kleinste Stufe – 5 Minuten

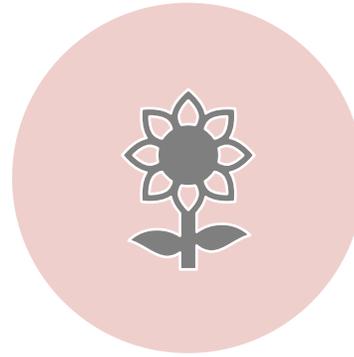
Kneten: nächste Stufe – 10 Minuten (Fensterstest)



# HAUPTTEIG



HAUPTTEIG



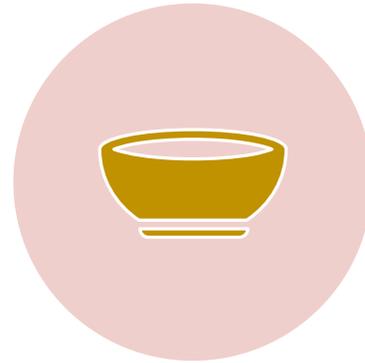
KERNE

Kerne abseihen

unterkneten



# STOCKGARE



## HAUPTTEIG

Schüssel mit feuchtem Tuch und Teller abdecken

Bei ca. 25°C zur Gare stellen

ca. 1 Stunde (leicht aufgegangen, Kuppel sichtbar)



# STOCKGARE



## HAUPTTEIG

Längere Garzeit macht Brot bekömmlicher

Teig dafür in den Kühlschrank

6-12 Stunden



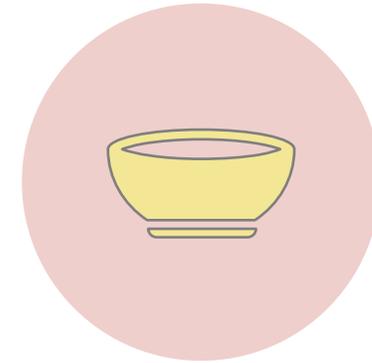
# AUFARBEITEN



**HAUPTTEIG**



**MEHL**



**GÄRKÖRBE**

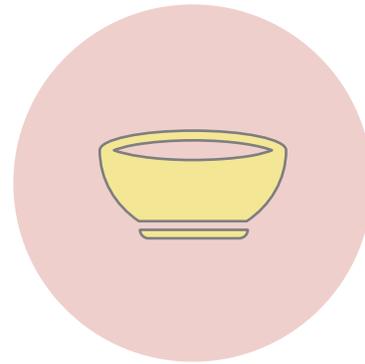
Teig halbieren

Jeweils langwirken / rundwirken

In bemehlte Gärkörbe legen



# STÜCKGARE



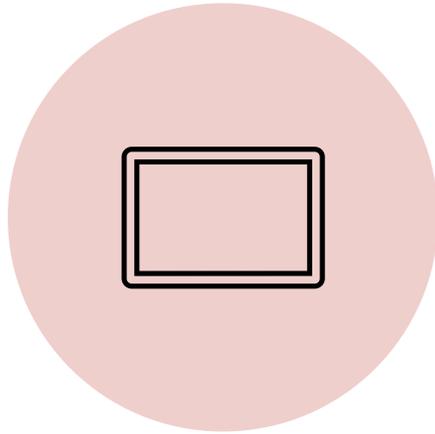
## TEIGLINGE IN GÄRKÖRBEIN

Bei ca. 25°C zur Gare stellen

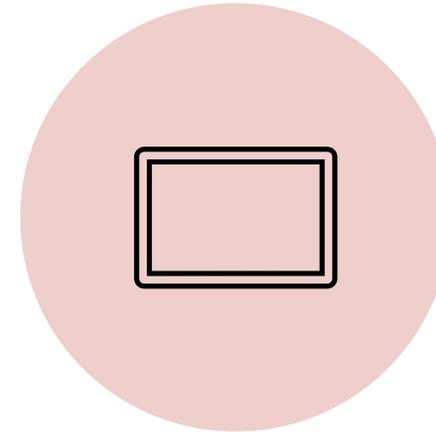
Ca. 1 Stunde (leicht aufgegangen)



# BACKOFEN



BACKBLECH 1  
(WASSERDICHT)



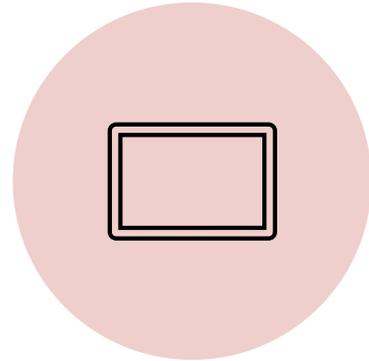
BACKBLECH 2

Backblech 1 ganz oben in Backofen

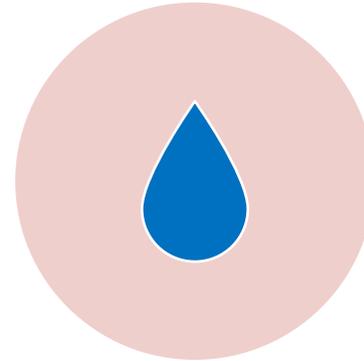
Backblech 2 ganz unten Backofen



# SCHWADEN



**BACKBLECH 2**



**300ML WASSER**

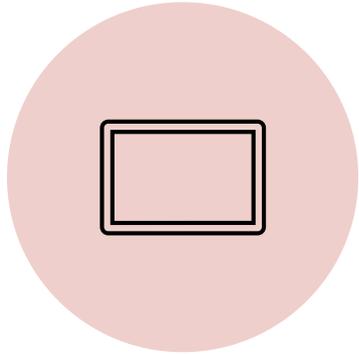
**Heißes Backblech 2 rausnehmen**

**Wasser in oberes Backblech 1 schütten**

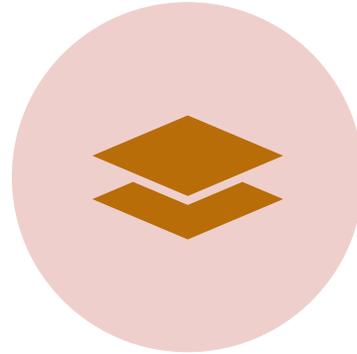
**Backofen schließen**



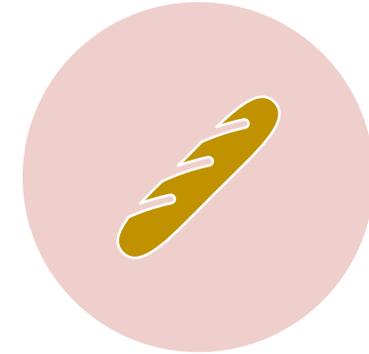
# EINSCHIEBEN



**BACKBLECH**



**BACKPAPIERE**



**TEIGLINGE**

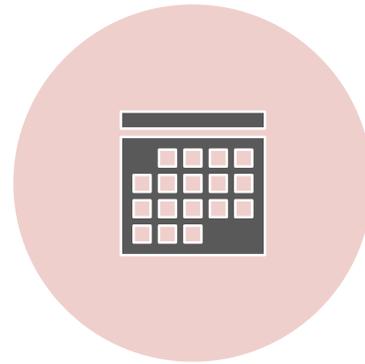
Teiglinge vorsichtig auf Backpapiere stürzen

Teiglinge mit Backpapier auf heißes Blech heben

Backblech im Backofen unten einschieben



# MIT SCHWADEN BACKEN



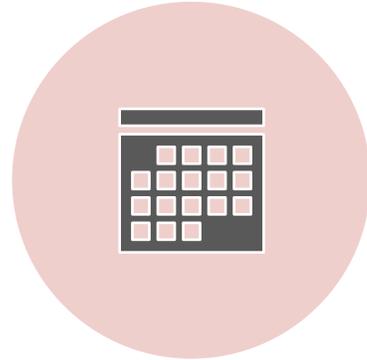
**BACKOFEN**

Bei 250°C

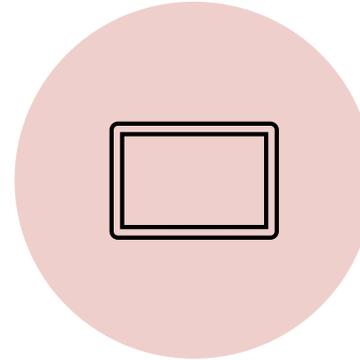
10 Minuten



# FERTIG BACKEN



BACKOFEN



BACKBLECH 1  
(MIT WASSER)

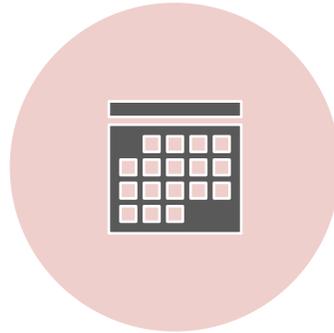
Backblech 1 mit Wasser entfernen

Bei 190-200°C

Ca. 1 Stunde (Klopftest)



# AUSSCHALTEN



BACKOFEN



HOLZLÖFFEL

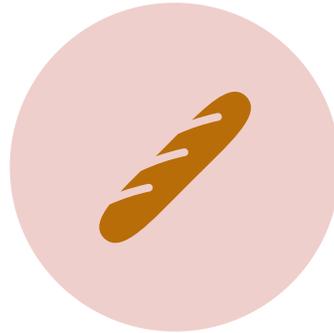
Backofen ausschalten

Mit Holzlöffel Backofentür einen Spalt offen halten

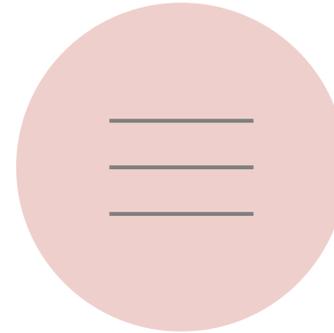
5 Minuten



# RAUSNEHMEN



**BROTE**



**GITTER**

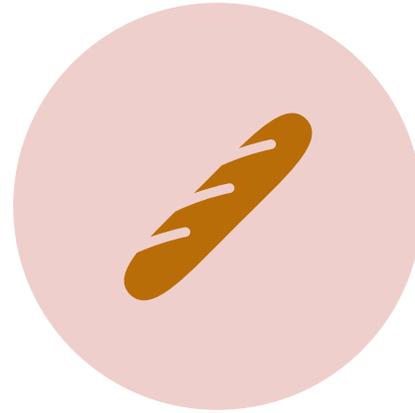
**Brote rausnehmen**

**Auf einem Gitter auskühlen lassen**

**1 – 2 Stunden**



# GUTEN APPETIT



## BROTE

Brot anschneiden

Evtl. 1 Brot direkt einfrieren





**INSPIRATIONEN  
UND QUELLEN**

Geißler, Lutz (2020): Bäckerlatein – das Lexikon zum Brotbacken, [online], <https://www.baeckerlatein.de/>

Geißler, Lutz (2020): Plötzblog – selbst gutes Brot backen, [online], <https://www.ploetzblog.de/>

Kräling, W. (ed.) (2016) Natürlich Brot backen. Stuttgart: Matthaes.

Häussler, Karl-Heinz GmbH (2020): Häussler Backdorf (youtube Kanal), [online], <https://www.youtube.com/c/KarlHeinzHäusslerGmbH>

Hollensteiner, Björn (2020): Der Brotdoc – gesundes Brot aus meinem Ofen, 2. Aufl., München: Christian Verlag GmbH

Kappl, Dietmar (o.J.): Homebaking.at, [online], <https://homebaking.at/>

Kasdorff, Sylvia (2020): Brotwein - Brot, Wein und mehr, [online], <https://brotwein.net/>

Kräling, W. (Hrsg.). (2016). Natürlich Brot backen. Matthaes.

Wurzer-Berger, M. and Vilgis, T. (eds) (2020) Sauerteige. 1. Auflage. Münster: Edition Wurzer & Vilgis (Journal culinaire, No.31).

Wurzer-Berger, M., Vilgis, T. and Leonhard, C. (eds) (2012) Brot backen. 1. Aufl. Münster, Westf: Wurzer & Vilgis (journal culinaire. Kultur und Wissenschaft des Essens, 15).