



Saatenbrot im Kasten mit BackNatur Ferment

Rezept von Sara Hindrichs von zeitlos-brot.de

Vorteig (Stehzeit ca. 15 Std.):

30 g BackNatur Ferment direkt
130 g Weizenmehl 1050
170 g Weizenmehl Type 550
300 g Wasser 40 °C

Quellstück (Stehzeit ca. 15 Std.):

40 g Sonnenblumenkerne
40 g Kürbiskerne
15 g Leinsamen
80 g Wasser

Hauptteig:

Vorteig
Quellstück
300 g Weizenmehl 550
75 g Roggenmehl Type 997
15 g Salz
ca. 80 g Wasser 28 °C

Anleitung:

1. Zunächst werden die Zutaten für den Vorteig abgewogen und in einer Küchenmaschine geknetet. **Der Vorteig sollte jetzt ca. 15 Stunden bei etwa 28°C ruhen.**
2. Nun die Zutaten für das Quellstück abwiegen und kurz verrühren. **Die Stehzeit beträgt ebenfalls ca. 15 Stunden.**
3. Die Zutaten für den Hauptteig einschließlich Vorteig und Quellstück werden zusammen etwa **15 Minuten gut geknetet.**
4. Den Teig nun in der Schüssel lassen und mit einem Tuch abdecken. **Die Teigruhezeit beträgt ca. 60 Minuten.**
5. Nach dieser Teigruhe wird der Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche gegeben.
6. Eine Kastenform mit Öl einstreichen und bereitstellen.
7. Den Teig nun länglich aufarbeiten und mit dem Schluss nach unten in die Form geben.
8. Die Oberfläche mit Wasser einsprühen und Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne aufstreuen.
9. **Die Gare erfolgt nun im Backofen bei 35 °C.** Eine hohe Luftfeuchtigkeit erreicht man durch einen Wassersprüher oder eine Schale mit heißem Wasser. Die Gare dauert etwa **2 Stunden**. Der Teigling sollte gut an Größe gewonnen haben.
10. Nun die Backform aus dem Ofen nehmen und diesen **auf 250 °C Ober-Unterhitze vorheizen**. Dabei eine feuerfeste Schale auf den Ofenboden stellen.
11. Den Teigling in den vorgeheizten Ofen stellen und Wasser in die Schale schütten.
12. **Den Ofen auf 200 °C runterstellen und das Brot ca. 50 Minuten backen.**