



hr1-DOLCE VITA

Heidi Schlautmann - Brotfee **Sonnenbrot (mit Hefe)**

ZUTATEN:

Autolyse-Teig:
400 g Weizenmehl
100 g Emmer Vollkornmehl
220 g Wasser
150 g Vollmilchjoghurt, Kalt

Zum Bestreuen
Sonnenblumenkerne mit Salz und Honig
(alternativ: geröstete Sonnenblumenkerne)

Hauptteig:
1 g Frischhefe
10 g Honig
10 g Butter, kalt
10 - 12 g Salz
20 – 30 g Wasser, nach Bedarf
60 g Sonnenblumenkerne mit Salz und Honig
(alternativ: geröstete Sonnenblumenkerne)

ZUBEREITUNG

Für den Autolyse-Teig werden alle Zutaten gründlich gemischt. Danach den Teig 30 Minuten ruhen lassen, bevor dieser zum Hauptteig wird.

Nach der Ruhezeit die Hefe und den Honig hinzufügen und für etwa 10 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit kneten. Anschließend Butter und Salz hinzufügen. Für etwa 5 Minuten bei schneller Geschwindigkeit weiter kneten. Zum Ende der Knetzeit esstöffelweise das restliche Wasser sowie die Sonnenblumenkerne hinzufügen.

Den weichen Teig in eine gefettete oder mit Dauerbackfolie ausgelegte 1 kg Brotbackform geben. Mit einem angefeuchteten Teigschaber glattstreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Für 10 bis 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Der Teig sollte dabei den Rand der Backform erreicht haben (Vollgare).

Den Backofen rechtzeitig auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In den vorgeheizten Backofen geben und die Temperatur sofort auf 180 – 200 Grad Ober-/Unterhitze senken. Insgesamt für etwa 40 – 50 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Ofentür einmal weit öffnen, um die Feuchtigkeit hinaus zu lassen.

Nach dem Backen aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.