

Sonnenblumen-Dinkelbrot

Sauerteigbrot mit Dinkelmehl, gerösteten Sonnenblumenkernen und Brotgewürz

ZUTATEN FÜR	AKTIVE ZEIT	GESAMTZEIT	BACKGEFÄSS
1 Brot, ca. 1050 g	ca. 45 Min.	2 Tage (Übernacht-Gare)	Le Creuset 3 L, rund

Zutaten

1. Saaten

Sonnenblumenkerne, geröstet	70 g
+ zum Bestreuen	20 g
Leinsamen	30 g
+ Wasser (Kerne+Leinsamen -Quellstück)	130 g

2. Anstellgut

Anstellgut (Ausgang)	20 g
Wasser (zum Füttern)	40 g
Mehl (zum Füttern)	40 g

ergibt ca. 100 g aktives Anstellgut.

3. Hauptteig

Aktives Anstellgut	100 g
Dinkelmehl (Type 630)	450 g
Weizenmehl (Type 1050)	50 g
Wasser, lauwarm	340 g
+ Wasser (Bassinage)	20 g
Salz (Meersalz)	10 g
Honig (optional)	1 TL

Hydratation (Hauptteig): ca. 74 %.

4. Gewürze

Kümmel, ganz	1 TL
Koriandersamen, angestossen	1 TL
Fenchelsamen	1/2 TL
Anis	1/2 TL

Weizenmehl Type 1050 ersetzt das (in DE nicht erhältliche) Schweizer Ruchmehl – ähnliche Ausmahlung. Ohne Type 1050: 500 g Dinkelmehl, Wasser um 10–15 g reduzieren. Saaten und Gewürze werden zusammen als Quellstück bzw. trocken beim 2./3. Dehnen-&-Falten-Satz eingearbeitet – der Teig fühlt sich weicher an, als die reine Hydratation vermuten lässt.

Zeitplan

Tag 1 früh: ASG füttern, Kerne rösten & zusammen mit Leinsamen einweichen.
Tag 1 Vormittag–Nachmittag: Autolyse, Hauptteig, Stockgare.
Tag 1 abends: formen, in den Kühlschrank.
Tag 2: direkt aus dem Kühlschrank backen.

Tipps

- Dinkel hat ein empfindlicheres Klebergerüst als Weizen: nicht zu lange oder kräftig kneten, dafür mehr Ruhezeit und sanftes Dehnen & Falten geben.
- Für kräftigeren Sonnenblumen-Geschmack: Kerne vor dem Rösten 15 Minuten in Salzwasser einweichen und gut abtropfen lassen.
- Ohne Weizenmehl Type 1050 geht es auch mit 100 % Dinkelmehl – dann Wassermenge etwas reduzieren.
- Falls der Topf keine 3 L fasst: Teigmenge proportional anpassen, damit das Brot beim Aufgehen genug Platz hat.
- Sonnenblumenkerne und Leinsamen möglichst frisch (nicht zu lange gelagert) verwenden – ranzige Kerne bzw. Leinsamen schmecken bitter.
- Für mehr Aroma die Gewürzmischung vor dem Einarbeiten kurz in der trockenen Pfanne anrösten und grob im Mörser anstossen statt ganz zu verwenden.

Zubereitung

Zeitstrahl ab Start des Anstellgut-Fütterns (t = 0:00, Std.:Min.). Richtwerte – Reifezeiten hängen von Raumtemperatur und Anstellgut-Aktivität ab.

#	GES.	Δ	SCHRITT
1	0:00	Start	Anstellgut füttern: 20 g Anstellgut + 40 g Wasser + 40 g Mehl auffrischen, bei Raumtemperatur reifen lassen, bis verdoppelt und blasig (ca. 4–6 Std.).
2	0:05	+0:05	Saaten-Quellstück: Sonnenblumenkerne in trockener Pfanne goldbraun und duftend rösten, kurz abkühlen lassen. Mit dem Leinsamen und den 130 g Wasser mischen, abgedeckt mind. 2 Std. (besser über Nacht) quellen lassen – so bleibt das Röstaroma erhalten und die Saaten binden trotzdem viel Wasser.
3	5:00	+4:55	Autolyse (30–60 Min. vorher): Dinkelmehl und Weizenmehl Type 1050 mit 340 g Wasser grob vermengen, bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist. Zugedeckt ruhen lassen.
4	5:45	+0:45	Hauptteig: Anstellgut und Honig einarbeiten (sanftes Dehnen & Falten, Dinkel verträgt kein starkes Kneten). Teig 10–15 Min. ruhen lassen, danach Salz und die restlichen 20 g Wasser (Bassinage) einarbeiten.
5	6:00	+0:15	Stockgare (ca. 3–4 Std. bei 22–24 °C): alle 30 Min. ein Satz Dehnen & Falten (3–4×). Beim 2./3. Satz das Saaten-Quellstück zusammen mit der Gewürzmischung (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis) gleichmässig einarbeiten. Teig sollte im weiteren Verlauf sichtbar aufgehen und Blasen zeigen.
6	9:30	+3:30	Formen: 20 Min. rund vorformen und ruhen lassen, dann straff formen. Schluss nach oben in ein gut bemehltes Gärkörbchen (20–22 cm) legen, Oberfläche befeuchten und mit den restlichen Kernen bestreuen.
7	9:50	+0:20	Stückgare über Nacht: abgedeckt für 10–14 Std. in den Kühlschrank (4–5 °C) stellen.
8	21:50	+12:00	Ofen vorheizen: Le-Creuset-Topf mit Deckel mind. 45 Min. auf 240 °C vorheizen. Teig kalt aus dem Kühlschrank auf Backpapier stürzen und großzügig einschneiden.
9	22:35	+0:45	Backen: mit Deckel 20 Min. bei 230 °C, dann ohne Deckel 25–30 Min. bei 210 °C, bis die Kruste tief goldbraun ist und das Brot hohl klingt (Kerntemperatur ca. 96–98 °C).
10	23:20	+0:45	Auskühlen: mind. 1–2 Std. auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen, bevor es angeschnitten wird.