

# Sauerteigbrot mit Saaten

## Vorteig:

- 50 – 75 g Sauerteig frisch (Anstellgut)
- 150 g Roggenmehl Type 1150
- 150 g lauwarmes Wasser

## Hauptteig:

- 1 TL Honig oder brauner Zucker
- 80 g Joghurt
- 10 g frische Hefe
- 150 g Wasser
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 2 TL Salz
- Saaten gemischt nach Wahl (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne ...)



## Zubereitung:

**1** Für den Vorteig das Anstellgut mit dem Roggenmehl und dem Wasser gut vermischen und mindestens 12 bis 16 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.

**2** Danach Honig, Hefe und Wasser lauwarm erwärmen.

Alle restlichen Zutaten (außer den Saaten) inklusive des Vorteigs in die Küchenmaschine geben und mind. 6 Minuten kneten lassen. Den weichen Teig in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt 2 – 3 Stunden gehen lassen.

**3** Den Ofen bei 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen, dazu auf unterster Schiene ein Backblech einschieben.

**4** Etwas Roggenmehl (1150) auf die Arbeitsfläche streuen. Den Teig mit einer Teigkarte auf das Mehl geben und zu einem Laib formen. Anschließend den Laib mit Wasser bepinseln und in den gemischten Saaten wälzen.

**5** Auf ein Backblech (heiß) mit Backpapier legen, oben ein paar Mal einschneiden. Wer keine Körner mag, kann den letzten Schritt auch einfach weglassen und das Brot ohne Körner backen. Beim Einschieben des Brotes 50 ml Wasser auf das untere Backblech vorsichtig zufügen. Das Brot 15 Min. bei 250 Grad backen, dann noch ca. 45 Min. bei 200 Grad fertigbacken. Wenn der Teig zu weich ist, kann man das Brot genauso in einer Kastenform backen. Ein herrlich saftiges und gleichzeitig knuspriges Brot (Gewicht ca. 950 g)!

