

Tina Marz

www.lecker-von-tina.com

AGRILUNA- KÜRBISKERNBROT

Von Tina Marz

Zutaten für den Sauerteig:

110g AGRILUNA-Roggenvollkornmehl

10g Anstellgut (selbst hergestellt)

85g warmes Wasser 40°C

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren **und mind. 16 Std. an einen warmen Ort stellen.**

Zutaten für das Quellstück:

115g AGRILUNA- Kürbiskerne

25g AGRILUNA-Leinsamen

160g Wasser

- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- 25g Kürbiskerne wegnehmen und klein hacken.
- Danach alles in eine Schüssel geben und mit Wasser übergießen.
- Deckel drauf und über Nacht quellen lassen

Zutaten für den Hauptteig:

Sauerteig

Quellstück

160g Weizenmehl 1050

20g AGRILUNA-Leinmehl

150g AGRILUNA-Roggenvollkornmehl

10g AGRILUNA-Hanfmehl

10g Salz

8g frische Hefe

110g Wasser

AGRILUNA-Kürbiskerne zum Bestreuen!

Tina Marz

www.lecker-von-tina.com

Zubereitung:

- Alle Zutaten mischen und 6 Minuten langsam und 3 Minuten schnell kneten.
- Teig in eine Schüssel umfüllen, Deckel drauf und ca. 60 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- Nach der Ruhezeit den Teig rund falten (rundwirken), mit Wasser bepinseln, die Kürbiskerne darüber streuen und leicht festdrücken.
- Der Laib kommt in ein bemehltes Garkörbchen und ruht zugedeckt, nochmal 45 Min. bei Raumtemperatur.
- Backofen auf 250°C O/U-Hitze vorheizen und ein hohes Blech auf den Ofenboden stellen.
- Brot auf den kalten und bemehlten **Zauberstein** stürzen.
- **Der Zauberstein** kommt auf die unterste Schiene und 1 Glas Wasser wird schnell auf das Blech gegossen und die Backofentür rasch geschlossen (= schwaden).
- Nach 10 Minuten wird der Backofen geöffnet, damit der Dampf entweichen kann.
- Jetzt reduziert man die Temperatur auf 220°C und bäckt das Brot weitere 20 Min. lang
- Nach den 20 Min. reduziert man die Temperatur auf 200°C und lässt das Brot, 30 Minuten fertig backen.
- Das leckere Brot soll auf dem Kuchengitter abkühlen!

Guten Appetit!

