



## ZDF-Fernsehgarten-Brot

### Zutaten:

Rezept für 1 Brot a´1100g

#### **Für den Sauerteig:**

50 g Roggenmehl 1150  
5 g Anstellgut  
50 ml Wasser

#### **Für den Polish:**

150 g Weizenmehl 1050  
2 g Hefe  
170 ml Wasser

#### **Für das Quellstück:**

10 g Sonnenblumenkerne geröstet  
10 g Sesam  
20 g Kürbiskerne, gemahlen  
50 g Kürbiskerne, geröstet  
80 ml Wasser

#### **Für den Hauptteig:**

300 g Weizenmehl 550  
12 g Salz  
2 g Hefe  
20 g Kürbiskernöl  
85 g Hokaido, gewürfelt  
115 ml Wasser

### Zubereitung:

Für den Sauerteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit 50 ml Wasser gut vermischen. Das Wasser sollte ca. 40°C warm sein.  
Den Sauerteig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 16 Stunden reifen lassen.

Für den Polish 150 ml Wasser mit der Hefe aufschlänmen und dann das Mehl mit dem Wasser-Hefe-Gemisch verrühren. Den fertigen Polish 2 Stunden abgedeckt im Raum stehen lassen bis er sich verdoppelt hat. Dann über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für das Quellstück alle Zutaten mit 100 ml Wasser übergießen und vermischen. Mindestens 2 Stunden quellen lassen, besser ist es das Quellstück am Vortag anzusetzen.

Für den Hauptteig alle Zutaten bis auf die Hokaidowürfel, in die Maschine geben. 4 Minuten auf langsamer Stufe mischen und 8 Minuten auf schneller Stufe kneten.

Der Teig sollte schön glatt sein. Wenn das nicht der Fall ist, noch etwas weiter kneten.  
Zum Schluss die Hokaidowürfel langsam unterlaufen lassen.  
Ideale Teigtemperatur wäre 26°C.



Den fertigen Teig mindestens 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Nach der Teigruhe einmal zusammenlegen und nochmal 60 Minuten Teigruhe geben.

Danach den Teig locker rundwirken, den Schluss mit etwas Wasser anfeuchten, in einer Saatenmischung (Sesam, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne) wälzen und in ein leicht bemehltes rundes Brotkörbchen setzen. Jetzt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag aus dem Kühlschrank auf den bemehlten Holzschieber kippen und direkt auf den Backstein in den vorgeheizten Ofen bei 250°C Ober-/Unterhitze stellen und gut bedampfen.

Nach ca. 10 Minuten den Ofen auf 180°C zurückdrehen.

Backzeit: 50 Minuten

Backtemperatur: 250°C fallend auf 180°C