



Rezepte zur Sendung vom 13. August 2016 Spezialbrote



Zwiebelbrot mit Sonnenblumenkern-Senf-Kruste Rezept für 4 Brote

150 g	Zwiebeln
2 EL	Butter
750 g	Weizenmehl Type 812 (oder Type 550 oder Type 1050)
230 g	Roggenmehl Type 1150
22 g	Salz
200 g	Sauerteig (z.B. Natursauerteig aus dem Handel oder vom Bäcker des Vertrauens)
10 g	Sonnenblumenöl
15 g	Hefe
ca. 600-650 g	Wasser
100 g	Senf (z.B. mittelscharf)
100 g	Sonnenblumenkerne
Etwas	Streumehl (Weizenmehl)



Die Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter goldgelb anschwitzen. Dann auf ein Sieb geben, abtropfen und auskühlen lassen.

Weizenmehl, Roggenmehl, Salz, Sauerteig, Öl, Hefe und Wasser in den Kessel der Teigknetmaschine geben und den Teig 10 Minuten langsam kneten, dann die Zwiebeln zugeben und noch ca. 3 Minuten schnell kneten. Den Teig in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen. Dann einmal durchkneten und nochmals abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Mehl bestreuen.

Den geruhten Teig auf eine bemehlte Fläche geben, den Teig einmal zusammenlegen, damit er Spannung bekommt. Dann in 4 Stücke à ca. 500 g teilen, rund wirken und länglich stoßen.

Den Teigschluss mit Senf bestreichen, dann in Sonnenblumenkernen drücken. Die Brote mit den Sonnenblumenkernen nach unten auf das vorbereitete Backblech legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt auf das Doppelte Ihres Volumens reifen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen mit Backstein auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die gereiften Brote drehen und mit den Sonnenblumenkernen nach oben auf den Backstein setzen. Die Brote ca. 10 Minuten backen, dann die Backofentemperatur auf 190 Grad herunterschalten und die Borte ca. 30 Minuten weiter backen.