# Sonnenblumenbrot

Wegen der hohen Umgebungstemperaturen in Thailand empfehle ich, einige Zutaten aus dem Kühlschrank zu verwenden, um so die Teigtemperatur niedrig zu halten.

**Zutaten Quellstück**
130 g kaltes Wasser (aus dem Kühlschrank)
130 g geröstete Sonnenblumenkerne

**Zutaten Vorteig**
100 g Weizenvollkornmehl (aus dem Kühlschrank)
0,3 g Trockenhefe
100 g Wasser (Zimmertemperatur)

**Zutaten Hauptteig**
Quellstück
Vorteig
10 g weiche Butter
200 g kaltes Wasser (aus dem Kühlschrank)
300 g Weizenmehl „BREAD Flour“ (Type 812)
2,5 g Trockenhefe
100 g Roggenmehl (aus dem Kühlschrank)
2 g Backmalz (optional)
12 g Salz

**Zubereitung Quellstück**
1. Wasser und geröstete Sonnenblumenkerne mischen
2. Drei Stunden in den Kühlschrank stellen

**Zubereitung Vorteig**
3. Weizenvollkornmehl und Trockenhefe mischen
4. Zimmerwarmes Wasser zugeben und vermischen
5. Drei Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen

**Zubereitung Hauptteig**
6. Alle Zutaten in Rührschüssel geben und ca. 3 Minuten mit Knethaken auf Stufe 1 mischen
7. ca. 10 Minuten mit Knethaken auf Stufe 2 kneten
8. Teig in flachen Behälter geben und abdecken
9. Teig bei Raumtemperatur 80 Minuten gehen lassen
10. Während dieser Zeit bei 25 und 50 Minuten dehnen und falten
11. Hitzefeste Schüssel in Backofen stellen
12. Backofen rechtzeitig auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
13. Teig zu Brotleib formen
14. Teigling mit Verschluss nach oben in bemehlten Gärkorb legen und abdecken
15. Teigling 40 Minuten gehen lassen
16. Backschieber mit gefettetem Backpapier belegen
17. Teigling mit Verschluss nach unten auf Backschieber geben
18. Teigling einschneiden
19. Teigling mit Backschieber auf Backstein geben
20. Zum Bedampfen ca. 60 ml Wasser in hitzefeste Schüssel im Backofen gießen
21. Brot 20 Minuten bei 250 °C Ober-/Unterhitze backen
22. Backofentür kurz öffnen, um Dampf abzulassen
23. Backtemperatur auf 190 °C absenken
24. ca. weitere 30 Minuten knusprig backen
25. Brot entnehmen und auf Gitter auskühlen lassen

Die Knetzeiten beziehen sich auf die von mir verwendete KitchenAid ARTISAN. Die Gehzeiten beziehen sich auf meine auf 25 °C klimatisierte Küche. Die Verwendung eines Brotbacksteins/Pizzasteins verbessert das Backergebnis!

https://www.siam-info.de/leben_in_thailand/hobbys/backen/sonnenblumenbrot.html