

Pos.	Getreide gesamt			Arbeitsschritt 1		Arbeitsschritt 3		Arbeitsschritt 4	
	Zutaten:	1000 g		Menge	Menge	Menge	Menge	Menge	
1				Sauerteig	in g	In eine Schüssel geben:	in g	Hauptteig	in g
2	Weizenmehl 550	670 g	68%			Weizenmehl 550	490	Nach der Stehzeit in die	
3	Roggenmehl 1150	60 g	6%	Weizenmehl 550	180	Roggenmehl 1150	60	Knetschüssel geben:	
4	Weizenschrot mittel	50 g	5%	**Sauerteigstarter	20	Salz	13		
5	Roggenschrot mittel	50 g	5%	Mit einem Löffel mischen.					
6								Wasser kalt	150
7	Leinsaat	70 g	7%	zugeben:		mischen und bereitstellen		Frischhefe	30
8	Haferflocken kernig	40 g	4%	Wasser handwarm	200	(Mehlmischung)		Rübensirup	20
9	Sonnenblumenkerne	40 g	4%	Mit einem Löffel verrühren.				Mit einem Schneebesen verrühren.	
10	**Sauerteigstarter	20 g	2%						
11	z.B. v. hobbybaecker.de			Stehzeit abgedeckt: 18-24 h		Tipp: Hat Ihre Knetmaschine viele		zugeben:	
12				(bei warmer Zimmertemperatur)		Knetstufen und arbeitet auf den ersten		Brühstück	
13				Anzeichen eines guten Sauerteiges:		Stufen sehr langsam, wählen Sie jeweils		Mehlmischung	
14	Frischhefe	30 g	3%	deutliche Volumenzunahme,		eine höhere, aber nicht zu hohe,		Sauerteig	
15	oder Trockenhefe 16 g			angenehmer Geruch, kleine Blasen.		Knetstufe.			
16								Knetstufe 1	5 Min.
17	Rübensirup	20 g	2%	Arbeitsschritt 2	Menge		Menge		
18				Brühstück	in g		in g	Teigruhe abgedeckt:	10 Min.
19	Salz	18 g	1,8%	Weizenschrot mittel	50			Knetstufe 1	4 Min.
20				Roggenschrot mittel	50			Knetstufe 2	3 Min.
21	Wasser	800 g	80%	Leinsaat	70			Teigruhe abgedeckt:	1 h
22				Haferflocken kernig	40			Weiter auf Seite 2	
23				Sonnenblumenkerne	40				
24				Mit einem Löffel mischen.					
25				zugeben:					
26				Wasser kochend	450				
27	Auflage: Haferflocken, Leinsaat, Sesam			Salz	5				
28	Sonnenblumenkerne			Mit einem Löffel verrühren.					
	Teiggewicht gesamt:	1.868 g							
	Teigausbeute (TA) netto:	180							
	Teigtemperatur:	23 °C							
				4 h abgedeckt stehen lassen,					
				anschließend solange in den Kühlschrank					
				stellen, bis der Sauerteig reif ist.					



Step	Kurz und bündig	Kommentar	Backen
1	Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben.	Weizenmehl 550 Teigoberfläche nicht mehlen!	Ober/Unterhitze: 220 °C oder Umluft: 200 °C
2	Den Teig an den Enden leicht zu einem Viereck ziehen.	Den Teig von der Unterseite an den oberen und unteren Enden leicht nach außen ziehen.	Backzeit: 18-22 Min. (je nach Ofentemperaturtoleranz!)
3	Teig zu einem Viereck einschlagen. (falten)	Die obere Teighälfte zur Mitte einschlagen. Das Mehl abpinseln und die Unterseite auf die bereits eingeschlagene Seite legen.	Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die Form gießen)
4	Teigoberfläche mehlen und den Teig komplett drehen.	Die Unterseite liegt jetzt oben.	Dampf ablassen nach: 10 Min. (Ofentüre ca. 5 Sec. öffnen.)
5	Teig flach drücken, erst in Streifen, dann in Vierecke schneiden.	Teigdicke: 3 cm Teiglinggröße: 5 x 5 cm	runterschalten nach: -- Min.
6	Teiglinge oben abpinseln.	Die Oberfläche sollte frei von Mehl sein.	auf: -- °C
7	Teiglinge auf einen Teller mit Wasserfilm legen, anschließend in Saaten legen und auf zwei Bleche setzen.	Die abgepinselte Seite in den Wasserfilm legen. Oder die Teiglinge auf Backrost setzen. Dazu das überschüssiges Backpapier mit einer Schere wegschneiden. Die Hitzeübertragung findet schneller statt, der Dampf verteilt sich besser. Das Backgut hat mehr Volumen und mehr Glanz.	weiter runterschalten nach: -- Min. auf: -- °C
8	Teigruhe abgedeckt: ca. 40 Min.	Das Volumen hat sich knapp verdoppelt.	Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lange: -- Min.
9	Backofen rechtzeitig vorheizen.	Tipp: Eine Kastenform ohne Wasser auf den vorderen Ofenboden stellen und ebenfalls vorheizen. (Diese dient zur Dampferzeugung) Befüllen Sie die Kastenform zur Hälfte mit Kieselsteinen, entsteht mehr Dampf.	Nach dem Backen: Auf einem Gitter auskühlen lassen. Tipp: Lassen Sie den Dampf mehrmals ab, wird die Kruste krosser.