

Pos.	Zutaten:	Getreide gesamt		Arbeitsschritt 1	Menge	Arbeitsschritt 3	Menge	Arbeitsschritt 4	Menge
1		1000	g	Sauerteig	in g	In eine Schüssel geben	in g	Hauptteig	in g
2	Weizenvollkornmehl	200	g						
3	Roggenschrot mittel	200	g	Roggenmehl 1150	300	Weizenvollkornmehl	200	Nach der Stehzeit in die	
4	Weizenschrot mittel	50	g	**Sauerteigstarter	40	Roggenmehl 1150	60	Knetschüssel geben:	
5	Roggenmehl 1150	360	g	Mit einem Löffel mischen.		Sonnenblumenkerne	150		
6						Salz	10	Wasser handwarm	200
7	Sonnenblumenkerne	150	g	zugeben:		mischen und bereitstellen		Frischhefe	15
8				Wasser handwarm	350	(Mehlmischung)		Mit einem Schneebesen verrühren.	
9	**Sauerteigstarter	40	g	Mit einem Löffel verrühren.					
10	z.B. v. hobbybaecker.de							zugeben:	
11				Stehzeit abgedeckt: 18-24 h				Sauerteig	
12				(bei warmer Zimmertemperatur)				Quellstück	
13				Anzeichen eines guten Sauerteiges:				Mehlmischnug	
14	Frischhefe	15	g	Deutliche Volumenzunahme,					
15	oder Trockenhefe 8 g		1,5%	angenehmer Geruch, kleine Blasen.				Mit einem Löffel mischen.	
16									
17	Rübensirup	30	g	Arbeitsschritt 2	Menge	Arbeitsschritt 2	Menge	Teigruhe abgedeckt: 15 Min.	
18				Quellstück	in g			wieder gut mischen	
19	Salz	18	g	Weizenschrot mittel	50				
20				Roggenschrot mittel	200			Teigruhe abgedeckt: 15 Min.	
21	Wasser	800	g	Rübensirup	30				
22				Salz	8				
23	Weizenvollkornmehl zum bestreuen			Mit einem Löffel mischen.				noch einmal gut mischen	
24									
25				zugeben:				Weiter auf Seite 2	
26				Wasser handwarm	250				
27				Mit einem Löffel verrühren.					
28									
	Teiggewicht gesamt:	1.863	g	Abgedeckt bei Raumtemperatur solange					
	Teigausbeute (TA) netto:	180		stehen lassen, bis der Sauerteig reif ist.					



Step	kurz und bündig	Anmerkung	Backen
1	Den Teig in zwei Backform/en füllen. (Maße: L/B/H 25x11x7 cm)	Formen fetten und den Boden mit Schrot leicht ausstreuen.	Ober/Unterhitze: 230 °C oder Umluft: 210 °C
2	Teigobefläche glatt streichen.	Mit einem nassen Löffel.	Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
3	Leicht mit Mehl bestreuen.		Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die heiße Form gießen)
4	Teigruhe abgedeckt: ca. 60 Min.	Das Volumen steigt leicht über die Form, leichte Risse auf der Oberfläche.	runterschalten nach: sofort um: 20 °C
5	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.	Dampf ablassen nach: 35 Min. (Ofentüre kurz öffnen.)
6	Formen auf den Ofenrost setzen.	Formen entsprechend verteilt setzen. Auf der unteren Schiene backen. Eine Sprühkanne mit kaltem Wasser für den Oberflächenglanz bereitstellen.	evtl. weiter runterschalten nach: (je nach Farbe) 35 Min. um: 10 °C Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lang; -- Min. -- Nach dem Backen: Auf einem Gitter (ohne Form) auskühlen lassen.