

## Rezept

# Sonnenblumenbrot

Ein Rezept von Sonnenblumenbrot, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>100 g</b>	Sonnenblumenkerne	<b>250 g</b>	Weizenmehl Type 550
<b>250 g</b>	Hartweizenmehl (ersatzweise Hartweizengrieß)	<b>2 gehäufte EL</b>	Backmalz
<b>30 g</b>	Hefe (ca. 3/4 Würfel)	<b>1 TL</b>	Zucker
<b>1 TL</b>	Trockensauerteig	<b>1 TL</b>	Salz
<b>ca. 300 ml</b>	warmer Kefir	<b>3 EL</b>	Sonnenblumenöl
Mehl zum Bearbeiten		Butter für das Backblech	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Brot von 850 g | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

## Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten und abkühlen lassen. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mit Backmalz mischen. Die Hefe darüberbröckeln. Zucker, Trockensauerteig und Salz dazugeben. Den Kefir bis auf eine halbe Tasse (ca. 50 ml) mit dem Öl verrühren und darübergießen. Den Teig mit dem elektrischen Knethaken oder einem Kochlöffel ca. 3 Min. kräftig rühren. Bei Bedarf etwas Kefir hinzufügen.
2. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte von links nach rechts, von rechts nach links, von vorn nach hinten und von hinten nach vorn zusammenschlagen und mit den Handballen zusammendrücken. Den Teig wenden und diesen Vorgang ca. 8 Min. lang wiederholen, bis er nicht mehr klebt und elastisch ist. Zwischendurch bei Bedarf wenig Mehl hinzufügen. Den Teig zur Kugel formen und in die mit Mehl ausgestreute Schüssel legen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Den Teig noch einmal auf der bemehlten Arbeitsfläche zusammenschlagen, die gerösteten Sonnenblumenkerne einarbeiten und eine glatte Kugel formen. Ein Backblech einfetten und die Teigkugel daraufsetzen. Die Teigoberfläche mit einem scharfen Messer sternförmig einritzen und dünn mit etwas Mehl bestäuben. Mit einer Haube aus Alufolie zudecken und den Teig noch einmal ca. 1 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Den Backofen auf 210° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Das Brot auf der zweiten Schiene von unten ca. 45 Min. backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.