

## Rezept

# Sonnenblumenkernbrot

Ein Rezept von Sonnenblumenkernbrot, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>15 g</b> frische Hefe	<b>75 g</b> Sauerteig (Fertigprodukt aus dem Backregal im Supermarkt)
<b>2 EL</b> Ahornsirup	<b>250 g</b> Roggenmehl
<b>250 g</b> Weizenvollkornmehl	<b>2 TL</b> Salz
<b>75 g</b> Sonnenblumenkerne Mehl zum Arbeiten	<b>75 g</b> Sesamsamen Backpapier für das Backblech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 BROTE | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 1260 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe in eine Schüssel bröckeln. 350 ml lauwarmes Wasser, Sauerteig, Ahornsirup und Salz dazugeben und verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
2. Die beiden Mehlsorten mit der Hefe-Sauerteig-Mischung zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten. Eine Schüssel mit Mehl ausstreuen. Den Teig in die Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Den Backofen auf 250° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Sonnenblumenkerne und Sesamsamen in einer breiten Schüssel mischen.
4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und halbieren. Die Teighälften mit den Händen zu runden Brotlaiben formen, mit einer Seite in die Sonnenblumenkernmischung drücken und mit den Kernen nach oben auf das Backblech legen. Die Oberseite mit einem scharfen Messer sternförmig einschneiden. Die Laibe zugedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.
5. Die Laibe im Backofen (Mitte, Umluft 230°) ca. 10 Min. backen. Dann die Brote bei 200° (Umluft 180°) in weiteren 30 Min. goldbraun backen. Die Sonnenblumenkernbrote herausnehmen und abkühlen lassen.