

# WDR Servicezeit - Schnelles Sonnenblumenkastenbrot

380 g Wasser lauwarm (ca. 27 °C)  
395 g helles Weizenmehl Type 550  
95 g Roggenvollkornmehl  
120 g Sonnenblumenkerne geröstet  
10 g Salz  
5 g Hefe

Alle Zutaten in einer Schüssel einwiegen.

**Kneten:** Mit einem Handrührgerät auf langsamer Stufe gut vermischen und dann auf zweiter Stufe 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann auf die leicht befeuchtete Arbeitsfläche geben und mit feuchten Händen zu einem glatten Teig kneten.

**Formen:** Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig von allen Seiten zur Mitte hin einfallen, dann den runden Laib umdrehen und von oben und unten einhalten und zu einer länglichen Rolle formen. Den Teiglinge dann mit der eingefalteten Seite (dem Schluß) nach unten die gut gefettete Kastenform legen und die Oberfläche mit einem Pinsel oder einer Sprühflasche befeuchten.

**Garzeit:** Mit einer Tüte oder Folie abgedeckt 30 Min. bei 30 °C (angewärmter Ofen) und dann weitere 30-60 min bei Raumtemperatur aufgehen lassen. Das Volumen des Brots sollte sich dabei deutlich vergrößern aber noch nicht zusammenfallen. (Noch besser wenn man die Zeit hat: Das Brot 30 min bei Raumtemperatur und dann über Nacht (10-12 h) abgedeckt im Kühlschrank aufgehen lassen)

**Backen:** Ofen mit 2 Blechen ca. 10 Min. auf 250°C vorheizen, dann das Brot in der Kastenform auf das obere Blech stellen und in das untere Blech 1 Espressotasse (ca. 50 ml) Wasser gießen und den Ofen schnell schließen. Temperatur nach 10 Min. auf 200 °C reduzieren und weitere 40 Min. fertigbacken. Das Brot auf einem Rost auskühlen lassen.