



Sundwiger Sonnenblumenbrot (Backmischung aus der Sundwiger Mühle)

Sie benötigen:

- 690 g Backmischung (in der Mühle und im Online-Mühlenladen erhältlich)
- 400 ml Wasser, lauwarm
- Streumehl (z. B. Roggenmehl)
- Arbeitsfläche
- Brett
- Backbleche

Kurzanleitung, falls Sie schon Erfahrung beim Brotbacken gesammelt haben:

1. Backmischung mit 400 ml Wasser in Knetmaschine bzw. Rührschüssel geben
2. 2 Minuten langsam kneten
3. 8 Minuten mittelschnell kneten
4. Teig aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz rundwirken
5. Teig auf der Arbeitsfläche mit Bäckerleinen oder einem Gläserntuch abdecken und 40 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen
6. Teig zweimal leicht falten und mit dem Schluss nach unten auf ein bemehltes Brett legen.
7. Stückgare: 15 Minuten.

Währenddessen:

- Backblech in den Ofen (unteres Drittel) legen, ein weitere, kleines Blech auf den Boden des Ofens legen. Ofen auf 230° vorheizen
- Teig einschneiden und vom bemehlten Brett auf das heiße Backblech im Ofen schieben.

Backzeit insgesamt 44 Minuten. Ablauf wie folgt:

- Minute 5: Eine halbe Tasse Wasser auf das Blech ganz unten im Ofen kippen
- Minute 10: Temperatur auf 200° herunterregeln
- Minute 15: Schwaden (Dampf) aus dem Ofen lassen. Ofen dazu mehrmals öffnen
- Minute 40: Nochmals Schwaden aus dem Ofen lassen (Krustenbildung)
- Minute 44: Backvorgang beendet. Für eine braunere Kruste mit mehr Röstaromen nach Belieben die Backzeit verlängern.

Ausführliche Beschreibung von Teigführung & Backvorgang:

Zu 1. - 3.

Am Besten erst die Mischung, dann das Wasser in die Schüssel geben. Zum Kneten unbedingt einen Knethaken verwenden. Beachten: zu schnelles Kneten kann das Klebergerüst beschädigen. Das Brot kann dann beim Backen keine lockere Porung entwickeln und bleibt dicht.

Zu 4.

Hier geht es darum, dem Teig etwas Form (rund) zu geben. Bitte nicht zu viel Mehl zusetzen, weil der Teig sonst zu trocken wird und nicht aufgehen kann.

Zu 6.

Der Teig hat sich während der Teigruhe entspannt und ist in die Breite gegangen. Beim erneuten Kneten geht es darum, dem Teig die richtige Form (kugelförmig) zu geben, ohne die entstandenen Gärgase wieder herauszukneten. Längeres Kneten ist zu vermeiden. Wenn die runde, glatte Oberfläche des Laibs idealerweise oben ist, ist der sogenannte "Schluß", wo sich die Teigenden treffen, unten.

Kurz vor dem Backen wird der Teigling mit einem Wellenschliff-Messer strahlenförmig vom Rand her eingeschnitten. Das Muster soll an eine Sonnenblume erinnern. Die Schnitte verhindern, dass die Kruste beim Backen unkontrolliert einreißt.

Wenn Sie das Brot sofort nach dem Backen mit etwas Wasser abstreichen, wird es hübsch glänzen. Das Brot muss dafür noch über 100° Temperatur haben.

Zu 7.

Die Stückgare ist die letzte Gare (Gärzeit) vor dem Backen. Das Brot hat die passende Form und bekommt etwas Volumen. Mit der Länge der Stückgare steuert der Bäcker unter anderem das Aussehen des Brotes nach dem Backen. Bei sehr langer Stückgare wird das Brot "voll", also mit viel Volumen, in den Ofen geschoben. Das Brot hat im Ofen nicht mehr die Tendenz, aufzureißen. Der Ofentrieb ist eher gering. Es besteht die Gefahr, dass das freigeschobene (nicht in der Form gebackene) Brot mehr in die Breite als nach oben aufgeht.

Wird mit halber Gare, also nach eher kurzer Gärzeit, geschoben, kann das Brot im Ofen noch stärker Volumen ausbilden. Es hat mehr "Ofentrieb". Der Teig tendiert allerdings dann auch dazu, zu reißen. Um das Aufreißen der Kruste in geordnete Bahnen zu lenken, werden kurz vor dem Backen Schnitte gesetzt. Dazu eignet sich jedes scharfe Messer. Die meisten Bäcker nehmen ein "Hümmelchen", gern auch mit Wellenschliff. Die Schnitte sollten sehr tief und (beim Sonnenblumenbrot) vom Rand zur Mitte geführt werden.

Falls das Brot wider Erwarten beim Backen an anderen Stellen als den Schnitten aufreißt, war die Stückgare nicht lang genug. Der Teig hatte noch nicht genug Volumen, der Kleber war noch nicht entspannt genug. Die passende Dauer der Stückgare ist entscheidend für den Backerfolg. Zu kurze Stückgare: Wenig Volumen, dichte Porung, unkontrolliertes Reißen der Kruste. Zu lange Stückgare: Das Brot reißt sehr verhalten ein, entwickelt zu wenig Volumen und wird breit und flach. Die notwendige Dauer der Stückgare wird hauptsächlich von der Hefemenge, der Konsistenz des Brotteigs und von der Teigtemperatur beeinflusst. Erfahrene Bäcker sehen und fühlen (Teig mit einem Finger leicht "eindellen"), wann der richtige Zeitpunkt für das Abbacken ist.

Schnittfest ist das Brot erst, wenn es komplett ausgekühlt ist. Wir wünschen guten Appetit!