

Foto: ORF



Tiroler Sonnenbrot

Zutaten:

Zutaten – Sonnenbrot (2 Laibe á 500 g)

180 g Bio Roggenmehl

200 g Weizenmehl Type 700

12 g Salz

10 g Brotgewürze

40 g Sonnenblumenkerne

360 g veredelter Sauerteig (1:1:1)

300 ml Wasser

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben. Den veredelten Sauerteig hinzufügen und das lauwarme Wasser zugeben. Alles gründlich zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt stehen lassen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat.

Den gegangenen Teig in zwei Laibe à 500 g teilen und nach Belieben verzieren. Den Ofen auf 250 °C Umluft vorheizen. Für die ersten 8 Minuten beim Backen Wasserdampf hinzufügen (Tipp: ein paar Eiswürfel erzeugen sofort Dampf). Danach den Dampf ablassen und die Temperatur auf 230 °C reduzieren. Die Brote für weitere ca. 40 Minuten fertig backen, bis sie eine schöne Kruste entwickelt haben.