Monbachtaler Männerkruste

Zutaten

Variante 1
800 g Weizenmehl Type 1050
200 g Roggenmehl Type 1150

Variante 2
620 g Weizenmehl Type 1050
180 g Weizenmehl Type 550
200 g Roggenmehl Type 1150

540 g Wasser (~30° Celsius)
20 g Salz
10 g frische Hefe
200 g Sonnenblumenkerne
4,6 g Röstmalz
20 g Sesam
10 g Leinsamen
20 g Anstellgut (Roggen)

Das Quellstück für die Sonnenblumenkerne

200 g Sonnenblumenkerne
100 g Wasser
1 Prise Salz

Zubereitung des Quellstücks

Die Sonnenblumenkerne aus dem Rezept in das Wasser einrühren und die Prise Salz dazu geben und abgedeckt über Nacht quellen lassen.

Der Sauerteig

200 g Roggenmehl Type 1150
160 g Wasser
20 g Anstellgut

Zubereitung des Sauerteiges

Das Roggenmehl aus dem Rezept mit dem Wasser und dem Anstellgut mischen und abgedeckt über Nacht gehen lassen.

Das Brot

Die gewünschte Mehlmischung mit dem Salz, den gequollenen Sonnenblumenkernen und dem Röstmalz mischen. Etwas Wasser abnehmen und die Hefe darin auflösen. Den Sauerteig dazugeben und alles kneten. Dabei das Wasser vorsichtig dazugeben und solange kneten, bis das Wasser vom Mehl aufgenommen wurde. Wenn der Teig die Fensterprobe besteht, dann rund wirken und ins gemehlte Gärkörbchen legen. Abschließend die Oberfläche anfeuchten und die Körnermischung aus Sesam und Leinsamen drüber streuen.

Das Backen

Den Ofen auf 250° Celsius vorheizen. Hier können Pizzasteine oder ein Backstahl verwendet werden. Dadurch erhöht sich unter Umständen die Zeit zum Vorheizen. Wenn es möglich ist, mit Dampf backen. Dafür dann die Dampffunktion des Backofens nutzen oder eine feuerfeste Schale mit auf dem Boden erhitzen. Den Dampf erzeugt man mit kochendem Wasser, welches in die Schalte gegossen wird.

- Das Brot mit der Körnerseite nach oben einschießen und den Dampf zugeben.
- Nach 5 Minuten, die Temperatur herunterdrehen auf 200° Celsius, Dampf abschalten und entweichen lassen, sowie die Schale rausnehmen (Achtung unter Umständen ist die heiß)
- weitere 45 Minuten backen lassen

Rausnehmen, Klopftest machen und dann vollständig abkühlen lassen