

KÜRBISKERNGEBÄCK MIT SAUERTEIG



STÜCK

20 Stück a 100g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

~ 18 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

3 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

ZUTATEN

Roggensauerteig:

110g	R960
110g	Roggenvollkornmehl
220g	Wasser
20g	Anstellgut

Brühstück:

100g	Kürbiskerne
75g	Wasser kochend

Hauptteig:

730g	W700
70g	Roggenvollmehl
460g	Wasser
25g	Backhefe
25g	Kürbiskernöl
30g	Kürbiskerne vermahlen
20g	Salz

Hard Facts Hauptteig

 **Teigruhe** 45 min

 **Teigtemperatur** 27°C

 **Backtemperatur** 230°C

 **Backdauer** 18 min

ROGGENSAUERTEIG

Für den Sauerteig alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt an einem warmen Patz (27-30 °C) für 12-15 Stunden reifen lassen.

BRÜHSTÜCK

Kürbiskerne bei 200° im Ofen rösten und anschließend mit dem heißen Wasser übergießen. Mindestens 3 Stunden abkühlen lassen.

HAUPTTEIG

Für den Hauptteig das Wasser in eine Schüssel geben, Sauerteig, Brühstück und die restlichen Zutaten hinzufügen. 5 Minuten langsam mischen und danach den Teig etwas schneller auskneten. Der Teig soll eine glatte Oberfläche haben und sich vom Schüsselrand lösen. Die ideale Teigtemperatur nach dem Mischen beträgt 25-27 °C. Den Teig dann 40-45 Minuten bei Raumtemperatur mit einem Tuch abgedeckt ruhen lassen.

AUFARBEITUNG

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem flachen Rechteck drücken. Anschließend mit Wasser bepinseln und mit geschroteten Kürbiskernen bestreuen. 100g Stücke abstechen und 20 Minuten zur Gare stellen.

BACKEN

In das auf 230 °C vorgeheizte Backrohr schieben und mit Schwaden ca. 18 Minuten backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.