



# Hefewasserbrot

mit  
Saaten



Vor Stockgare



Nach Stückgare



Fertiges Brot



Krume

Nachdem ich lange Zeit mein Hefewasser vernachlässigt hatte, habe ich es jetzt schon ein paar mal in Vorteigen zusammen mit Sauerteig eingesetzt. Ich wollte nun ein Brot nur mit Hefewasservorteig als Triebmittel versuchen.

Den Vorteig mit Hefewasser habe ich am Vortag angesetzt und auf das doppelte Volumen gehen lassen. Anschließend habe ich es über Nacht in den Kühlschrank gestellt.

Am Backtag den Vorteig ca. 1 Stunde akklimatisieren lassen und gleichzeitig das Brühstück fertigen und abkühlen lassen.

Das Mehl mit dem Wasser für 45 Minuten zur Autolyse stellen. Dann Reissirup und den Vorteig zugeben und für 5 Minuten bei Stufe MIN (Kenwood) kneten. Anschließend auf Stufe 1 für ca. 6 Minuten weiterkneten und zuletzt Salz, Öl und Brühstück unterkneten. Der Teig sollte einen guten Fenstertest ergeben und löst sich komplett vom Kessel.

Für 4 Stunden zur Stockgare warm (in meinem Fall an der Heizung) bis zu einer sichtbaren Vergrößerung gehen lassen. Der Teig zeigte schöne Gärblasen.

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nach Belieben formen und in ein Gärkorbchen (ebenfalls bemehlen) geben. Für ca. 60 Minuten zur Stückgare bei Raumtemperatur stellen.

Gut 40 Minuten vor dem Backen den Ofen auf 250 Grad zusammen mit einem Backstahl oder Backstein aufheizen. Den Teigling mit knapper Gare einschneiden, mit Schwaden einschießen und 10 Minuten bei 250 Grad backen. Dann Schwaden ablassen und die Temperatur auf 210 Grad reduzieren. Für weitere 45 Minuten abbacken. Insgesamt also ca. 55 Minuten.

**Rezeptname:** Hefewasserbrot mit Saaten

**Basisdaten:**

Weizen 550	500 g	71 %
Dinkel Vollkorn	200 g	29 %
Mehl gesamt	700 g	100 %
Schüttflüssigkeit	530 g	76 %
Olivenöl	14 g	2,0 %
Reissirup	10 g	1,4 %
Salz	14 g	2,0 %
Saaten		



**Hefewasservorteig**

Mehl	210 g	Weizen 550	Hefewasser mit Früchten pürieren und warm bis mindestens zur Verdoppelung gehen lassen. Ich habe es am Vortag angesetzt und über Nacht im Kühlschrank gelassen. Am Backtag ca. 1 Std. akklimatisieren lassen.
Hefewasser	210 g		
	0,0 g	0 %	
Gesamt:	420 g		

**Brühstück (40 g Sonnenblumen, 20 g Leinsamen, 20 g Sesam)**

Saaten	80 g	Saaten anrösten und mit dem kochenden Wasser übergießen. Quellen und abkühlen lassen.
Wasser	60 g	
Gesamt:	140 g	

**Hauptteig:**

Weizen 550	290 g	41 %	21,5 %	Mehl und Wasser 45 Minuten zur Autolyse stellen. Dann Vorteig und Reissirup zugeben und bis zu einem guten Fenstertest verkneten. Zuletzt dann (im letzten Drittel) noch Salz, Brühstück und Olivenöl zugeben. Der Teig löst sich komplett vom Kessel.
Dinkel Vollkorn	200 g	29 %	14,8 %	
Schüttflüssigkeit	260 g	37 %	19,3 %	
Hefewasservorteig	420 g	60 %	31,2 %	
Olivenöl	14 g	2,0 %	1,0 %	
Salz	14 g	2,0 %	1,0 %	
Reissirup	10 g	1,4 %	0,7 %	
Brühstück (40 g Sonne)	140 g	20 %	10,4 %	
Gesamtgewicht:	1.348 g		100,0 %	

**Bearbeitungshinweise:**

<b>Kneten:</b>	5 Minuten Stufe MIN / 6 Min. Stufe 1 (Kenwood) bis zu einem guten Fenstertest.
<b>Stockgare:</b>	4 Std. an einem warmen Platz. Am Anfang und 2 x nach je 30 Minuten dehnen und falten.
<b>Stückgare:</b>	60 Minuten bei Raumtemperatur.
<b>Backen:</b>	Mit Schwaden bei 250 Grad einschließen, nach 10 Minuten Schwaden ablassen und bei 210 für ca. 45 Minuten fertig backen. Insgesamt ca. 55 Minuten.
<b>Sonstige Hinweise:</b>	

**Info:**

<b>Tatsächliche TA</b>	Gesamt Mehl	700
	Gesamt Flüssigkeit	544
		178