

Rezeptname: Auffrischbrot mit Röstzwiebeln

Basisdaten:

Alpenroggen	100 g	17 %
Weizen 550	300 g	50 %
Weizen VK	200 g	33 %
Mehl gesamt	600 g	100 %
Schüttflüssigkeit	460 g	77 %
Öl	12 g	2,0 %
Salz	15 g	2,5 %
Hefe	3 g	0,5 %
Saaten		



Brühstück (Sonnenblumen, Kürbis, Leinsamen)

Saaten	150 g	Saaten anrösten und mit dem kochenden Wasser übergießen. Abkühlen und quellen lassen.
Wasser	100 g	
Gesamt:	250 g	100 g Sonnenblumenkerne, 30 g Kürbiskerne, 20 g Leinsamen.

Hauptteig:

Alpenroggen	100 g	17 %	6,6 %	Alle Zutaten bis auf Salz, Öl, Brühstück und Röstzwiebel verkneten. Im letzten Drittel Salz und Öl zugeben und kneten bis zu einem guten Fenstertest. Dann Brühstück und zuletzt die Röstzwiebel unterkneten. Enthält etwas mehr Salz, da im Anstellgut kein Salz enthalten ist.
Weizen 550	300 g	50 %	19,7 %	
Weizen VK	200 g	33 %	13,1 %	
Schüttflüssigkeit	360 g	60 %	23,7 %	
Öl	12 g	2,0 %	0,8 %	
Salz	15 g	2,5 %	1,0 %	
Brühstück (Sonnenblun	250 g	42 %	16,4 %	
Hefe	3 g	0,5 %	0,2 %	
Reste Anstellgut	200 g	33,3 %	13,1 %	
Röstzwiebel	70 g	12 %	4,6 %	
Gesamtgewicht:	1.522 g		100,0 %	

Bearbeitungshinweise:

Kneten:	5 Min. Stufe Min. / 12 Minuten Stufe 1 (Kenwood)
Stockgare:	3 Stunden bis zur Verdoppelung, dabei zu Anfang und 1x nach 30 Min. dehnen und falten.
Stückgare:	ca. 12 Stunden im Kühlschrank bei 5 Grad oder für ca. 60 Minuten bei Raumtemperatur.
Backen:	250 Grad mit Schwaden, nach 10 Minuten auf 210 Grad. Insgesamt 60 Minuten bei einem Brot. Bei Aufteilung in zwei Broten je Brot insgesamt ca. 40 Minuten.
Sonstige Hinweise:	

Info:

Tatsächliche TA	Gesamt Mehl	600
	Gesamt Flüssigkeit	472
		179