



## **Waldstaudenkornlaib**

**Zutaten für 1 Laib mit 750 g**

### **Kochstück:**

35 g Sonnenblumenkerne  
20 g Waldstaudenvollkornmehl  
2 g Brotgewürz  
90 g Wasser

### **Sauerteig:**

130 g Waldstaudenvollkornmehl  
130 g Wasser  
10-15 g Anstellgut

### **Hauptteig:**

Kochstück  
Sauerteig  
105 g Roggenmehl (Type 960)  
105 g Waldstaudenvollkornmehl  
10 g Honig  
7 g Salz  
5 g Hefe  
95 g Wasser, 32°C

### **Teigbereitung:**

**Für das Kochstück** das Waldstaudenvollkornmehl mit den Sonnenblumenkernen in einem Topf anrösten, mit Wasser aufgießen und zu einer puddingartigen Masse einkochen. Mindestens 3 Stunden abkühlen lassen.

**Für den Sauerteig** alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt an einem warmen Platz (24-27°C) für 12-16h reifen lassen.

**Für den Hauptteig** Wasser, Sauerteig, Kochstück und alle anderen Zutaten des Hauptteiges mischen und so lange kneten bis ein glatter homogener Teig entsteht. In der Küchenmaschine auf langsamster Stufe rund 4-6 Minuten. Mit der Hand kann ruhig bis zu 8 Minuten geknetet werden. Die optimale Teigtemperatur nach dem Mischen beträgt 26-28° C.

Den weichen Teig dann 45 Minuten bei Raumtemperatur mit einem Tuch abgedeckt ruhen lassen.



**Aufarbeitung:**

Den Teig auf eine mit Roggenmehl bemehlte Arbeitsfläche geben und zum Laib rundwirken. Danach mit dem Schluss nach unten in ein bemehltes Simperl setzen, mit einem Tuch abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

**Backen im Topf:**

In der Zwischenzeit den Aromapot mit Deckel ins Backrohr stellen und maximal aufheizen. Den Laib aus dem Simperl mit dem Schluss nach oben in den Topf geben, zudecken, die Temperatur auf 200°C reduzieren und den Laib 20 Minuten im geschlossenen Topf backen. Danach das Brot weitere 20-25 Minuten im offenen Topf fertig backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.