



## Zutaten 2 kleine Laibe oder 1 großen Laib

### Sauerteig:

80 g aufgefrischtes Anstellgut (bei mir Buchweizen-Quinoa rot)  
40 g Buchweizenmehl  
40 g Quinoamehl  
80 g aktives Hefewasser

### Quellstück:

240 g lauwarmes Wasser  
11 g Salz, 20 g Goldleinsamen  
12 g Flohsamenschalenpulver (fiberHUSK)  
100 g grob geriebene Karotten

### Hauptteig:

Sauerteig + Quellstück  
100 g lauwarmes Wasser + 60 g zimmerwarme Buttermilch + 60 g aktives Hefewasser  
160 g Hafermehl + 100 g Leinsamenmehl (hell oder dunkel) + 100 g Kartoffelstärke +  
50 g Maisstärke + 55 g Quinoamehl  
5 g Brotgewürz

Teigeinwaage: 1380 g

Fertiges Brot: 2 x 610 g

Stockare: 2 h bei 28°C Stückgare: ca. 2 h  
Backzeit: 10 + 30 min  
Ofen: 250°C/220°C, OU-Hitze  
mit Dampf

- SA 8:00: aufgefrischtes Anstellgut mit den Mehlen und dem Hefewasser mischen. 2 – 3 h bei ca. 28°C reifen lassen. Ich verwende als „Brutschrank“ eine Styroporbox mit Deckel, in die ich ein Glas mit heißem Wasser stelle.
- SA 8:10: Quellstück herstellen. Dazu das Wasser mit dem Salz und den Goldleinsamen in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen und das Flohsamenschalenpulver einrieseln lassen. Zum Schluss die Karotten untermischen.
- SA 10:00: Hauptteig herstellen. Dazu den Sauerteig und die restlichen Flüssigkeiten zum Quellstück geben. Grob mischen. Die Trockenzutaten einwiegen und auf die Nasszutaten geben. Mit dem Knetaken 5 min auf Stufe 1 (Kenwood) kneten. 10 min Pause. Dann für weitere 5 min auf Stufe 1 kneten.
- SA 10:30: Den Teig in der leicht geölten Rührschüssel 2 h bei 28°C (z. B. im Backrohr bei eingeschalteter Beleuchtung) gehen lassen. Rührschüssel mit einem Teller abdecken. Der Teig sollte deutlich an Volumen zunehmen.
- SA 12:30: Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 2 gleich große Stücke à 690 g teilen. Die Teiglinge rundwirken. Einen Laib mit dem Schluss nach unten, den zweiten mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben. Die Gärkörbchen nach Wunsch zusätzlich mit Saaten ausstreuen.
- 1,5 h Stückgare bei RT. Die Gärkörbe mit einem Tuch abdecken.
- Ofen rechtzeitig für mind. 30 min auf 250 °C vorheizen. Von Beginn an eine feuerfeste Schale (Ofenboden) und einen Back-/Pizzastein/ein Ofenblech (mittlere Schiene) mitvorheizen.
- Die Teiglinge sollten nach der Gare deutlich an Volumen zugenommen haben.
- SA 14:00: Die Brote auf den Backstein transferieren. Ca. 30 ml Wasser in die feuerfeste Schale schütten und die Seitenwände (nicht die Ofenlampe) kräftig mit Wasser besprühen. 10 min bei 250 °C backen. Danach den Dampf ablassen.
- Für weitere 30 min bei 220 °C OUH backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

### Hinweise:

- Nehmt einfach den Sauerteig, den ihr zu Hause habt.
- Das Quinoa- und Leinsamenmehl kann auch durch Hirsemehl ersetzt werden. Dann aber die Flüssigkeitsmenge auf ca. 180 g reduzieren.