

Sportler-Weizenbrot

Weizenbrot mit Magerquark, weißen Bohnen und gerösteten Saaten: viel Eiweiß, kräftiger Geschmack, lange Frischhaltung. Es gelingt wahlweise mit Biga oder mit Roggensauerteig.

ERGIBT

2 Brote à etwa 930 g

VORSTUFE

12 Stunden, Raumtemperatur

BACKEN

240 → 210 °C · 60 Min.

• ZUTATEN

Biga

VARIANTE 1

90 g	Wasser	
150 g	Weizenvollkornmehl	
1 g	Frischhefe	

SUMME 241 G

Roggensauerteig

VARIANTE 2

140 g	Wasser, 40 °C	
140 g	Roggenmehl 1150	
7 g	Anstellgut	

SUMME 287 G

Saaten-Quellstück

60 g	Kürbiskerne	
60 g	Hanfsamen, geschält	
60 g	Sonnenblumenkerne	
60 g	Wasser	

SUMME 240 G

Hauptteig

241 g	Biga oder 287 g Sauerteig	
240 g	Saaten-Quellstück	
140 g	Wasser, kalt (mit Sauerteig: 90 g)	
440 g	Magerquark, kalt	
220 g	weiße Bohnen oder Ackerbohnen, abgetropft	
270 g	Weizenvollkornmehl	
350 g	Weizenmehl 550	
20 g	Salz	
10 g	Dattelsirup	
7 g	Frischhefe	

GESAMT RUND 1940 G · 2 TEIGLINGE À ETWA 930 G

ECKDATEN

VORSTUFE	12 Stunden bei Raumtemperatur
SAATEN	rösten, dann mit Wasser übergießen, abkühlen
KNETEN	gut auskneten, bei Bedarf 20 bis 40 g Wasser mehr
TEIGRUHE	2 Stunden, einmal dehnen und falten
VORFORMEN	rund, 15 bis 20 Min. entspannen
STÜCKGARE	70 bis 80 Min. bei Raumtemperatur
BACKZEIT	60 Min., 240 °C fallend auf 210 °C

• ZUBEREITUNG

Vorstufen

VORTAG · 12 STD.

- Variante 1:* Für die Biga die Zutaten mischen, von Hand verkneten und abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
Variante 2: Für den Roggensauerteig die Zutaten gut mischen und ebenfalls 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
- Die Saaten in einer Pfanne oder einem Topf rösten, dann mit dem Wasser übergießen und abkühlen lassen.

Hauptteig

2 STD. TEIGRUHE

- Alle Zutaten des Hauptteigs in der Maschine gut auskneten. Wirkt der Teig zu fest, portionsweise 20 bis 40 g Wasser zugeben.
- Sobald der Teig ausgeknetet ist, das Saaten-Quellstück einkneten, zusammen mit dem Wasser, das die Saaten nicht aufgesogen haben.
- Den Teig 2 Stunden in der Teigwanne ruhen lassen und dabei einmal dehnen und falten.

Formen und Backen

60 MIN.

- Den gut aufgegangenen Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei Stücke von etwa 930 g teilen. Rund vorformen und 15 bis 20 Minuten entspannen lassen.
- Lang formen und mit dem Schluss nach oben in zwei bemehlte Gärkörbchen legen, abdecken.
- 70 bis 80 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen. Den Ofen währenddessen auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Die Brote auf den Einschießer stürzen, längs einschneiden, einschießen und gut Dampf geben. Auf 210 °C herunterschalten und 60 Minuten backen.

TIPPS

- Beide Varianten funktionieren gleich gut. Der Roggensauerteig bringt mehr Säure und Aroma, die Biga hält das Brot milder im Geschmack.
- Die Saaten wirklich vorher rösten. Das ist der größte Geschmacksunterschied im ganzen Rezept.
- Mit dem zusätzlichen Wasser sparsam sein. Quark und Bohnen geben während des Knetens noch Feuchtigkeit ab.