

Saatenblüten

Fünf Saaten auf einem Brötchen: Jeder Teigling wird geviertelt, und aus fünf Vierteln mit verschiedenen Saaten entsteht eine Blüte. Der Vorteig reift über Nacht, die Kleie bringt Ballaststoffe und Geschmack.

ERGIBT
8 Saatenblüten

VORTEIG
über Nacht

BACKEN
200 °C Umluft · 14–15 Min.

• ZUTATEN

Vorteig

70 g	Wasser	
90 g	Weizenmehl 550	
0,1 g	Frischhefe (reiskorngroßes Stück)	

SUMME 160 G

Hauptteig

240 g	Wasser	
160 g	Vorteig	
400 g	Weizenmehl 550	
35 g	Weizen- oder Haferkleie	
10 g	Salz	
10 g	Butter, kalt, in kleinen Stücken	
6 g	Frischhefe	

GESAMT 861 G · 10 TEIGLINGE À 85 G

Saaten zum Wälzen

5 SORTEN

1	Chiasamen	
2	Leinsamen, geschrotet	
3	heller Sesam	
4	schwarzer Sesam	
5	Hanfsamen, geschält	

ECKDATEN

VORTEIG	über Nacht bei Raumtemperatur
KNETEN	4 Min. langsam, dann 5 Min. schnell
TEIGRUHE	45 Min. abgedeckt
TEIGLINGE	10 × 85 g, daraus werden 8 Blüten
STÜCKGARE	35–40 Min. bei Raumtemperatur
BACKEN	200 °C Umluft, 14–15 Min. bzw. bis zum gewünschten Bräunungsgrad
DAMPF	kräftig schwaden und möglichst lange im Ofen lassen

• ZUBEREITUNG

Vorteig am Vorabend

ÜBER NACHT

- 1 Wasser, Mehl und Hefe gut verrühren und abgedeckt über Nacht bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

4 + 5 MIN. · 45 MIN. RUHE

- 2 Alle Zutaten des Hauptteigs mit dem Vorteig in der Knetmaschine 4 Minuten langsam, dann 5 Minuten schnell kneten, bis der Teig glatt und gut entwickelt ist.
- 3 Den Teig abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

Teiglinge & Saaten

10 × 85 G

- 4 Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche kippen, in 10 Stücke à 85 g teilen und straff randschleifen.
- 5 Die Teiglinge befeuchten und je zwei in einer der fünf Saaten wälzen. Am saubersten geht das über ein feuchtes Küchentuch.

Blüten zusammensetzen

8 STÜCK

- 6 Die Teiglinge mit dem Schluss nach unten hinlegen und mit der Teigkarte möglichst sauber vierteln. Die Schnittflächen nicht berühren.
- 7 Auf dem Blech aus fünf Vierteln mit verschiedenen Saaten je ein rundes Brötchen zusammenlegen, die Schnittflächen zeigen zueinander. Sie verkleben während der Stückgare.

Backen

200 °C UMLUFT · 14–15 MIN.

- 8 35 bis 40 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 9 In den vorgeheizten Ofen geben und kräftig schwaden. Den Dampf möglichst lange im Ofen lassen, damit die Saaten nicht bitter werden. Bei 200 °C Umluft 14 bis 15 Minuten backen, bzw. bis zum gewünschten Bräunungsgrad.

TIPPS

- Statt Kleie gehen Weizenkeimlinge, 1:1 austauschbar. So ist es im Video gebacken.
- Dunkle Saaten gegenüber legen, das gibt den schönsten Kontrast.
- Kleine Saaten haften am besten. Keinen Schwarzkümmel nehmen, er schmeckt in dieser Menge viel zu streng.