

# Pausenbrot mit Saaten

im Original von „[Mann backt](#)“

## Zutaten

### *Kochstück*

- 40 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Wasser

### *Brühstück*

- 100 g Saaten (z.B. 30 g Sesam, 30 g Leinsamen, 40 g Sonnenblumenkerne)
- 100 g kochendes Wasser
- 20 g Honig

### *Hauptteig*

- Sauerteig
- Kochstück
- 170 g Wasser
- 440 g Weizenmehl Typ 550
- 15 g Salz

### *Sauerteig*

- 200 g aktiver Sauerteig

## Verarbeitung

### *Kochstück*

- Die Zutaten für das Kochstück in einen Topf geben und aufkochen. Dabei immer mit einem Schneebesen rühren, damit nichts ansetzt. Das Kochstück zu einer dicken, abgebundenen Masse einkochen.
- Abgedeckt 3 bis 4 h auskühlen lassen.  
*40 g Dinkelvollkornmehl, 120 g Wasser*

### *Brühstück*

- Die Saaten abwiegen und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten, den Honig dazugeben und alles mit dem kochenden Wasser übergießen, verrühren.
- Für mindestens 4 h quellen lassen, dann bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern.  
*100 g Saaten, 100 g kochendes Wasser, 20 g Honig*

### *Hauptteig*

- Alle Zutaten außer dem Brühstück (mit den Saaten) in eine Rührschüssel geben und für 8 min gut auskneten.
- Das kalte Brühstück dazugeben und alles nochmal für 4 bis 5 min zu einem glatten, leicht glänzenden Teig verkneten.
- Den fertigen Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und dort für 3 h reifen lassen. In dieser Zeit den Teig alle 45 min dehnen und falten.
- Den reifen Teig nach der Stockgare mit ausreichend Mehl rund bzw. lang wirken und mit Schluss nach unten in einen Gärkorb mit Leineninlay legen.
- Den Gärkorb in einen Plastikbeutel einpacken und über Nacht oder mindestens 8 bis 12 h im Kühlschrank reifen lassen.  
*Kochstück, Brühstück, Sauerteig, 170 g Wasser, 440 g Weizenmehl Typ 550, 15 g Salz*

### *Backzeiten*

- Den Ofen auf 300 °C vorheizen und das Brot bei 200 °C für 55 min kräftig backen.