

„Millrather Doppelpack“ dunkel

500 ml Wasser
20 g frische Hefe
2TL Salz
2 EL Ursauer (Trockensauerteig)
2 EL Honig
1TL Backmalz
20 g Butter
2 EL Edelmalz
300 g Weizenmehl 1050
300 g Roggenmehl 1150
50 g Roggenfeinschrot

Alle Zutaten miteinander vermengen und gut und gerne 2 Stunden ruhen lassen,

Dann den Teig halbieren und beide Teiglinge kräftig kneten, ruhig mal auf den Arbeitstisch knallen lassen. Das ist gut für den lockeren und porigen Teig.

In den einen Teigling habe ich 50 g Sonnenblumenkerne eingearbeitet. Die beide Teiglinge mit etwas Öl (ich habe Rapsöl genommen) einreiben und nebeneinander in eine Kastenform geben.

Den Backofen auf 250° Ober und Unterhitze vorzeiten, eine Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen.

Ist die Temperatur erreicht, die Kastenform auf dem Rost (mittlere Schiene) stellen, die Temperatur auf 200°Grad zurückstellen, die Schale mit dem Wasser entfernen und 60 Minuten backen.