

Bure-Vollkorn-Kernen-Brötli - langgeführt

Geheimrezept



Vor- und Zubereitung: ca. 1 h
Stockgare: 30 min
Kühlschrank: 10 h -12h
Stückgare: 10 min
Backen: 20 min

Zutaten für (15-20 Brötli):

650g Buremehl dunkel od. hell
100g UrDinkel-Vollkornmehl
oder Weizenvollkornmehl
490g Wasser
8g Frisch-Hefe zerbröselt
15g Salz

optional zum Brötli drin wenden:

80g Sonnenblumenkerne
50g Leinsamen geschrotet
oder 130g Flittergold



Zubereitung mit Knetmaschine:

Das Salz mit dem Mehl in einer Schüssel mischen, Wasser, Hefe, Sonnenblumenkerne und Leinsamen oder Flittergold zur Mehlmischung geben. Zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten, je nach Knetmaschine ca. 5 min (kleine Stufe) und 8 min (intensive Stufe). Fenstertest durchführen, solange kneten bis der Fenstertest gut klappt (siehe Tipp).

Stockgare:

Den Teig mit einem feuchten Tuch oder einer Folie bedecken und ca. 30 min bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Stockgare Kühlschrank:

Den zugedeckten Teig für 10 – 12 h in den Kühlschrank geben.

Aufarbeiten und Stückgare:

Teig à 70-90g portionieren und zu Brötchen formen. 10 min bei Raumtemperatur gären lassen.

Tipp: Für eine rustikale Optik die geformten Brötchen mit Verschluss nach unten auf ein gut bemehltes Tuch legen. Nach der Gare mit Verschluss nach oben auf das Blech absetzen, dadurch reisst beim Backen die Oberfläche auf.

Option: Brötchen zu einem Kranz aneinanderreihen.

Backen:

Ofen Ober- und Unterhitze auf 230°C vorheizen, nach 5 Minuten Temperatur auf 210°C reduzieren.

Wenn möglich mit Dampf backen oder beim Einschiessen Eiswürfel oder Wasser auf ein vorgeheiztes Blech geben (siehe Tipp Eiswürfel). Brötli ca. 20 min backen. Wenn beim Klopfen auf die Unterseite das Brötli hohl klingt ist es fertig gebacken.

Tipp: für 6h Ruhezeit im Kühlschrank selbe Rezeptur mit 12g Hefe anwenden.

Gutes Gelingen!

Noch mehr tolle Geheimrezepte oder Mehle finden Sie unter:
lindmuehle.ch/freizeitbackshop oder dem QR-Code.

