

Körnerkruste mit oder ohne Sauerteig

Sauerteig:

10 -15 g Anstellgut (=ASG) aus dem Kühlschrank
150 g Roggenmehl (Type 1150 oder Type 997)
150 g Wasser (ca. 37°C)

Anstellgut aus dem Kühlschrank mit Mehl und Wasser in einem sauberen Gefäß mischen und verschließen. 10-14 Stunden bei Raumtemperatur (20-22°C) abgedeckt reifen lassen. Dabei wölbt sich der Sauerteig konvex nach oben. Der Sauerteig ist reif, wenn die Aufwölbung gerade dabei ist, ganz schwach einzufallen.

Quellstück:

30g Leinsamen
50g Sonnenblumenkerne
40g Kürbiskerne
100g Wasser

Alles vermischen und abgedeckt im Kühlschrank 4-10 St. quellen lassen.



Hauptteig:

mit Sauerteig

oder

ohne Sauerteig

280 g Wasser
300 g Sauerteig
(15g als ASG wieder in den Kühlschrank!)
3-5 g frische Hefe
20 g Zuckerrübensirup oder Honig
270 g Weizenmehl 550 / Dinkelmehl 630
180 g Weizenmehl 1050 / Dinkelmehl 1050
100 g Roggenmehl 1150
15 g Öl
2 TL Salz (14g)

420 g Wasser
10 g frische Hefe
20 g Zuckerrübensirup
420 g Weizenmehl 550 / Dinkelmehl 630
180 g Weizenmehl 1050 / Dinkelmehl 1050
100 g Roggenmehl 1150
15 g Öl
2 TL Salz (14g)

Zubereitung:

Wasser, Sauerteig, Hefe, Zuckerrübensirup und das Quellstück 10 Sekunden auf Stufe 5 / Linkslauf mischen. Mehl, Öl, Salz in den Mixtopf geben und 3 Min / Knetstufe kneten (bei Dinkelmehl 1:40 Min. mit Linkslauf auf Stufe 5 rühren). Den Teig in eine gefettete Schüssel füllen oder im Mixtopf ca. 1 Stunde gehen lassen. Dann auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, mehrmals falten, zu einem Laib formen und in den gefetteten und bemehlten Römertopf geben. Ca. 30 Minuten ruhen lassen, mit Mehl bestäuben und mit einem scharfen Messer einschneiden. Römertopf in den kalten Ofen stellen und ca. 60 Minuten bei 230°C backen. Aus dem Römertopf nehmen und abkühlen lassen. (Ist der Ofen schon heiß, den Teig min. 1 Stunde gehen lassen und Backzeit etwas verkürzen.)

Gutes Gelingen

Julia Braun

Thermomix Gruppenleitung

pampered|chef

SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN

Tel.: 0151 40470922

Email: braun2211@gmail.com

Online-Shop: www.pamperedchef.eu/Juliashobby

Facebook: fb.me/Julia.Braun.mit.Pampered.Chef

Instagram: fit.mit.thermomix