

20. Juli 2011

Weizenvollkornbrötchen

Nicht komplett mit Weizenvollkornmehl, aber ein hoher Anteil, der einen sehr herben Geschmack erzeugt.

Weizensauerteig

- 160 g Weizenvollkornmehl
- 160 g Wasser
- 16 g Anstellgut

Hauptteig

- Sauerteig
- 10 g Leinöl (alternativ: Olivenöl)
- 30 g Wasser
- 140 g Weizenmehl 550
- 20 g Honig
- 6 g Salz
- 30 g Weizenkleie
- 30 g Weizenkeime

Die Sauerteigzutaten mischen und 16-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Alle Zutaten außer dem Öl 5 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten auf zweiter Stufe verkneten. Anschließend über weitere 5 Minuten verteilt tropfenweise das Öl einkneten. Der Teig sollte sich komplett vom Schüsselboden lösen und nicht kleben.

2 Stunden Gare. Nach 1 Stunde einmal falten.

Teiglinge zu je 50 g abstechen, rund wirken und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Teiglinge länglich formen, einschneiden und mit Schluss nach oben in Bäckerleinen 2 Stunden zur Gare stellen.

Bei 200°C 20 Minuten blassbraun backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 6 Stunden



www.brotbacken.de