



VOLLKORNSEMMELN / VOLLKORNBRÖTCHEN – 60% DINKEL UND 40% WEIZEN



Die Vollkornbrötchen sind einfach in der Herstellung, benötigen aber, um richtig aufgehen zu können, eine längere Reifezeit. Das Mehl habe ich selbst gemahlen und den Sauerteig mit dem selbstgemachten Hefewasser angesetzt. Die Brötchen können auch gut eingefroren werden.



Zubereitungszeit
30 Minuten



Back-/Kochzeit
20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 30

ERSTER TAG

Ansatz des Sauerteiges:

Vermische das Dinkelvollkornmehl mit dem Hefewasser und decke es ab. Lasse es 12-15 Stunden bei Raumtemperatur (optimal: 24°C) stehen.

Ansatz des Vorteiges:

Verrühre das Dinkelvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, Wasser und Salz, bis sich eine homogene Masse ergibt. Decke den Vorteig ab und lasse ihn 12-15 Stunden ruhen (optimal bei 5°C im Kühlschrank).

SAUERTEIG:

- ☐ **400 g** Dinkelvollkornmehl
- ☐ **400 g** Hefewasser

VORTEIG:

- ☐ **400 g** Dinkelvollkornmehl
- ☐ **533 g** Weizenvollkornmehl
- ☐ **666 g** Wasser
- ☐ **28 g** Salz

ZWEITER TAG

Erstellung des Hauptteiges:

Verrühre nun den Sauerteig und den Vorteig, bis die Masse homogen ist. Knete nun das Wasser ein und anschließend das Öl.

Verwende nun eine große, eckige Form und öle sie mit Olivenöl. Lege den Teig hinein und vollziehe direkt die erste Faltung. Ziehe dafür den Teig am Rand leicht hoch und falte ihn in die Mitte. Dann ist die gegenüberliegende Seite dran und anschließend die zwei Seitenteile. Drehe den Teig nun mit der Naht nach unten um. Decke ihn ab und lasse ihn 1 Stunde ruhen. Dieser Vorgang wird noch 2 Mal wiederholt mit jeweils 1 Stunde Wartezeit dazwischen. Decke den Teig nach der letzten Faltung ab und stelle den Teig für 12 Stunden in den Kühlschrank.

ZUM FERTIGSTELLEN:

- ☐ **90 g** Wasser
- ☐ **53 g** Olivenöl

ZUM BESTREUEN:

- ☐ **100 g** Weichweizengrieß

DRITTER TAG

Bestreue den Teig nun mit Grieß und stürze ihn mithilfe eines Tortenretters auf die Arbeitsfläche. Bestreue auch die Oberfläche mit Grieß und ziehe den Teig so in Form, dass er etwa 5 cm hoch ist. Decke den Teig ab und lasse ihn erneut 1 Stunde aufgehen. Teile den Teig in 30 Portionen ein. Lege die Teiglinge mit der Oberseite nach unten auf ein mit Backfolie belegtes Backblech. Besprühe den Teig mit reichlich Wasser.

Stelle nun auch ein Schälchen mit Wasser in den Backofen oder nutze zum Backen einen Ofen mit Dampffunktion. Backe die Brötchen im vorgeheizten Ofen bei 240°C O/U für etwa 18-22 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Viel Spaß beim Nachbacken!
Eure Sally <3