

Menge: ca. 20

Getreide
gesamt

Pos.	Zutaten:	1000 g		Arbeitsschritt 1	Menge	Arbeitsschritt 2	Menge	Arbeitsschritt 3	Menge
1				Brühstück	in g	In eine Schüssel geben:	in g	Hauptteig	in g
2									
3	Dinkelmehl 630	620 g	62%	Dinkelschrot mittel	50			Nach der STEHZEIT in die	
4	Roggenmehl 1150	100 g	10%	Roggenschrot mittel	50	Dinkelmehl 630	620	Knetschüssel geben:	
5	Sauerteig getrocknet	30 g	3%	Leinsaat	70	Roggenmehl 1150	100		
6	(z.B. Alnatura)			Sonnenblumenkerne	30	Sauerteig getrocknet	30	Wasser kalt	350
7	Dinkelschrot mittel	50 g	5%	Haferflocken kernig	50	Salz	20	Frischhefe	15
8	Roggenschrot mittel	50 g	5%	Mit einem Löffel mischen.				Rübensirup	10
9	Leinsaat	70 g	7%			mischen und bereitstellen		Mit einem Schneebesen verrühren.	
10	Sonnenblumenkerne	30 g	3%	zugeben:		(Mehlmischnug)			
11	Haferflocken kernig	50 g	5%	Wasser kochend	400			zugeben:	
12				Mit einem Löffel verrühren.				Brühstück	
13								Mehlmischnug	
14	Frischhefe	15 g	1,5%	STEHZEIT abgedeckt:	4 h				
15	oder Trockenhefe 8 g			(bei Zimmertemperatur)				Knetstufe 1	5 Min.
16									
17	Rübensirup	10 g	1%		Menge		Menge	Teigruhe abgedeckt:	10 Min.
18					in g		in g		
19	Salz	20 g	2%					Knetstufe 1	5 Min.
20									
21	Wasser	750 g	75%					Knetstufe 2	2 Min.
22									
23								Anschließend abgedeckt in den	
24								Kühlschrank stellen.	10 h
25	Auflage z.B.:								
26	Mohn, Sesam, Haferflocken, Sonnenkerne							Weiter auf Seite 2	
27	o.a. (mischen)								
28									
	Teiggewicht gesamt:	1.795 g							
	Teigausbeute (TA) netto:	175							
								Tipp: Hat Ihre Knetmaschine viele	
								Knetstufen und arbeitet auf den ersten	
								Stufen sehr langsam, wählen Sie	
								jeweils eine höhere, aber nicht zu	
								hohe, Knetstufe.	

Step	Kurz und bündig	Kommentar	Backen
1	Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen.	2 Stunden abgedeckt aklimatisieren lassen. Der Teig sollte Raumtemperatur haben.	Ober/Unterhitze: 240 °C oder Umluft: 220 °C
2	Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben.	Weizenmehl Teigoberfläche nicht mehlen!	Backzeit: 18-22 Min. (je nach Ofentemperaturtoleranz!)
3	Teig zusammenlegen (falten). 1 X	Kein Mehl auf die Oberfläche geben. Den Teig etwas flach drücken. Nun die obere Teighälfte zur Mitte hin legen, die untere Teighälfte darüber legen. Den Teig etwas flach drücken.	Dampf geben: ja (Ein Schnapsglas voll kaltes Wasser in die heiße Form schütten.)
4	Teigoberfläche mehlen und den Teig komplett drehen.	Die Unterseite liegt jetzt oben.	Dampf ablassen nach: 10 Min. (Ofentüre ca. 5 Sec. öffnen.)
5	Teigoberfläche wieder mehlen.	Weizenmehl	runterschalten nach: sofort auf: 190 °C
6	Teig auf ca. 3 cm flach drücken, erst Streifen, dann Vierecke mit einer Teigkarte abdrücken.	Dabei sollte ein Viereck entstehen. Teiglinggröße: 4 x 4 cm	weiter runterschalten nach: -- Min. um: -- °C
7	Mehl auf der Teigoberfläche abpinseln.		Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lange: -- Min.
8	Teiglinge auf einen Teller mit Wasserfilm legen, anschließend in die Körnermischung.	Die abgepinselte Seite in den Wasserfilm legen.	Nach dem Backen: Auf einem Gitter auskühlen lassen.
9	Teiglinge auf zwei Bleche mit Backpapier setzen.	Oder die Teiglinge auf Backrost setzen. Vorteil Backrost: Überschüssiges Backpapier mit einer Schere wegschneiden. So kann sich der Dampf besser im Backraum verteilen. Das Backgut hat mehr Volumen und mehr Glanz.	Tipp! Je öfter Sie den Dampf ablassen, desto krosser ist das Backgut.
10	Teigruhe abgedeckt: ca. 40 Min.	Das Volumen hat sich verdoppelt.	
11	Backofen rechtzeitig vorheizen.	Eine Kastenform ohne Wasser auf den vorderen Ofenboden stellen u. ebenfalls vorheizen. Diese dient zur Dampferzeugung. Für mehr Dampf: Die Form zur Hälfte mit Kieselsteinen befüllen.	