

3-Stunden-Brötchen

Zutaten

Brühstück

12 g Roggenmehl
12 g Altbrot gemahlen
8,5 g Salz
80 g Wasser 100°

Hauptteig

Brühstück
32 g Dinkelvollkornmehl
350 g Dinkelmehl Typ 630
20 g Quark
16 g Backmalz
4 g Hefe
20 g Olivenöl
190 g Wasser ca 20° C



Zubereitung

Brühstück

Roggenmehl, Salz und Altbrot vermischen. Mit kochendem Wasser übergießen und rühren. ca. 5 Minuten stehen lassen (Temperatur sollte dann 65°C betragen)

Hauptteig

1. Brühstück mit dem Wasser vermischen. Dann die übrigen Zutaten hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten.
2. Den Teig in eine geölte (z.B. mit Raps- oder Olivenöl) Schüssel geben und 2 Stunden im Raum ruhen lassen. Dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.
3. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und ca. 45 g -Stücke abstechen.
4. Immer zwei Stücke aufeinanderlegen, mit etwas Mehl zu einer Rolle einschlagen und dann mit reichlich Mehl länglich rollen. Die Nahtstellen sollen sichtbar bleiben.
5. Mit den Nahtstellen nach unten für ca. 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur garen.
6. Im gut vorgeheizten Ofen bei 240° C ca. 18-20 Minuten mit Dampf backen.