

Khorasan PUR

Zutaten

Autolyse

500g Khorasan Vollkornmehl „extrafein“
350ml Wasser

Brühstück

50g Khorasan Grießmehl
125ml Wasser
12g Salz

5 g Hefe
20g Olivenöl

Zubereitung

- Khorasanmehl mit dem Wasser locker vermischen und ca. **1 Stunde** quellen lassen
- Khorasan Grießmehl mit kochendem Wasser übergießen. Salz zugeben ebenfalls ca. **1 Stunde** quellen lassen
- das abgekühlte Brühstück zur Autolyse geben. Hefe zugeben und **8 Minuten** kneten
- nach **8 Minuten** langsam das Öl zugeben und gut unterkneten
- Den Teig in eine geölte Teigwanne geben und von allen Seiten **1 x** zur gegenüberliegenden Seite zusammenfallen
- bei Raumtemperatur (ca. 25°C) für **3 Stunden** gehen lassen.
- Nach jeweils **1 Stunde** den Teig nochmals dehnen und falten
- auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig rund oder länglich formen
- in einem bemehlten Gärkorbchen **30 - 45 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen. *(Der Garvorgang dauert entsprechend länger, wenn die Raumtemperatur kühler ist)*



- Einen Gußeisernen Topf im Backofen rechtzeitig auf **250°C** aufheizen
- Teigling vorsichtig in Topf kippen und die Oberseite einschneiden
(Du kannst den Teigling auch auf eine Backfolie oder Backpapier kippen, einschneiden und mit dem Backpapier in den Topf heben)
- Deckel schließen und für **20 Minuten** backen
- nach **20 Minuten** die Ofentemperatur auf **220°C** reduzieren und für weitere **30 Minuten** fertig backen