

# Brot Mama mit Hefe – ohne Sauerteig

## Zutaten

### Poolish

300g	Dinkelmehl, Typ 630
300ml	Wasser
7g	Hefe

### Quellstück

7g	Flohsamenschalen
200ml	Wasser
500g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
250g	Quark (40%)
50ml	Wasser
16g	Salz
20g	Öl



## Zubereitung

### Poolish

- die Zutaten für den Poolish zusammenrühren und **1,5 Stunden bei 24°C** gehen lassen

### Quellstück

- Flohsamenschalen mit Wasser mischen und ebenfalls **1,5 Stunden** quellen lassen

### Hauptteig

- Poolish, Quellstück, Einkornmehl, Quark, Salz und Wasser in eine Schüssel geben und **5 Minuten** kneten.
- Öl zugeben und unterkneten

- den Teig in einer geölten Schüssel **1 Stunde** bei Raumtemperatur (**24°C**) gehen lassen
- nach jeweils **30 Minuten** den Teig dehnen und falten
- in zwei gleiche Stück teilen (**ca. 830g**) und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zuerst rund wirken. Kurz entspannen lassen und anschließend zu zwei länglichen Brotlaibe formen.
- Zwei längliche Gärkörbchen gut bemehlen und die Laibe hineinlegen
- die Oberseite leicht bemehlen, abdecken und für **12 bis 16 Stunden** in den Kühlschrank stellen.
- den Ofen auf **240°C** vorheizen
- Die Teiglinge direkt aus dem Kühlschrank nebeneinander auf ein Backblech kippen und mit einem Messer oder Rasierklinge einschneiden.
- Das Blech in den Ofen schieben. Mit einer Sprühflasche den Ofen gut besprühen, so dass Dampf entsteht. Die Ofentür sofort schließen.
- Nach **10 Minuten** die Ofentür kurz öffnen um den Dampf abzulassen. Die Ofentemperatur auf **210°C** reduzieren und weitere **30 - 35 Minuten** fertig backen