

Urkorn Dreierlei

Zutaten

Vorteig

200 g	Rotkornweizen Vollkornmehl „extrafein“
200 ml	Wasser
3 g	Hefe, frisch

Quellstück

5 g	Flohsamenschalen
30 g	Chiasamen
200 ml	Wasser

Hauptteig

200 g	Urdinkel BlueVelvet Vollkornmehl „extrafein“
200 g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
100 ml	Wasser
70 g	Anstellgut aus dem Kühlschrank
15 g	Salz
10 g	Öl

Zubereitung

Vorteig

- Die Zutaten für den Vorteig in eine Schüssel geben und glatt rühren
- **2 Stunden** bei Raumtemperatur gehen lassen

Quellstück

- die Zutaten für das Quellstück vermengen und **2 Stunden** quellen lassen

Hauptteig

- Quellstück und alle weiteren Zutaten bis auf das Öl zum Vorteig geben
- **8 Minuten** langsam kneten
- Das Öl zugeben und weitere **2 Minuten** kneten



- Den Teig auf eine geölte oder mit Wasser befeuchtete Fläche geben und dehnen und falten
- Nun den Teig in eine mit Öl ausgepinselte flache Schüssel geben, abdecken und insgesamt **2 Stunden** gehen lassen und nach **45 und 90 Minuten** jeweils nochmals dehnen und falten
- Den Teig auf eine bemehlte Fläche kippen, rund wirken und in ein bemehltes Gärkorbchen legen
- Mit einem Tuch abgedeckt nochmals **ca. 30-45 Minuten (ca. 22°C)** gehen lassen. *(Achtung die Dauer der Raumtemperatur anpassen - bei z.B. 26°C geht es deutlich schneller)*
- Den Ofen mit einem Gußeisernen Topf mit Deckel auf **240°C** erhitzen
- Sobald der Ofen die Temperatur erreicht hat, den Topfdeckel abnehmen und den Teigling vorsichtig hineinstürzen
- Mit einem scharfen Messer einschneiden. Topfdeckel auflegen
- Ofentemperatur **auf 210°C reduzieren** und das Brot **für 50 Minuten** im Topf backen
- Nach der Backzeit herausnehmen und auf einem Rost vollständig auskühlen lassen