

Urkornbrot Herkules

Zutaten

Sauerteig

150g Sauerteig, 4 Std. vorher gefüttert

Kochstück

40g Einkornflocken

160 ml Wasser

Hauptteig

250g Einkorn Vollkornmehl „extrafein“

75 g Waldstaudenroggen Vollkornmehl „extrafein“

½ TL Honig

200ml Wasser

8g Salz

10g Öl



Zubereitung

Sauerteig

- **70 g** ASG (Sauerteig aus dem Kühlschrank) mit **70 ml** lauwarmem Wasser und **70 g** Waldstaudenroggen Vollkornmehl verrühren
- **4 Stunden bei ca. 24°C** gären lassen. (Der Teig sollte sich in dieser Zeit verdoppeln)
- **150 g** davon abnehmen und den Rest wieder in den Kühlschrank stellen

Kochstück

- Einkornflocken mit Wasser in einem kleinen Kochtopf vermischen und kurz aufkochen. **2-4 Stunden** abkühlen und quellen lassen

Hauptteig

- Sauerteig, Kochstück, Einkorn Vollkornmehl, Waldstaudenroggenmehl, Honig und Wasser **ca. 2 Minuten** verkneten
- Salz zugeben und weitere **1-2 Minuten** unterkneten

- Zum Schluss das Öl langsam zugeben und vollständig unterkneten
- Den Teig in eine gefettete Profibackform (alternativ Backblume einlegen) geben und mit nassen Fingern glatt streichen
- Mit Waldstaudenroggen-Flocken bestreuen
- abgedeckt für **ca. 3 Stunden bei ca. 24°C** gehen lassen. (Der Teig sollte den oberen Rand der Form erreichen)
- Backofen rechtzeitig auf **240°C O/U** vorheizen
- Backform in den Ofen stellen und **15 Minuten** mit Dampf anbacken
- Temperatur auf **200°C** reduzieren und weitere **40 Minuten** fertig backen
- Brot aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen