

## Mischbrot mit Gelbmehl und Kohrasan

### Zutaten

	Vorteig
<b>400g</b>	Gelbmehlweizen Vollkornmehl „extrafein“
<b>400ml</b>	Wasser
<b>6g</b>	Hefe, frisch
	Quellstück
<b>14g</b>	Flohsamenschalen
<b>400ml</b>	Wasser
	Hauptteig
	Vorteig
	Quellstück
<b>120g</b>	Lievito Madre aus dem Kühlschrank
<b>200ml</b>	Wasser (+evtl. 50ml am Ende des Knetvorgangs)
<b>400g</b>	Khorasan Vollkornmehl „extrafein“
<b>400g</b>	Waldstaudenroggen Vollkornmehl „extrafein“
<b>32g</b>	Salz
<b>50g</b>	Öl



### Zubereitung

#### Vorteig

- Gelbmehlweizen Vollkornmehl mit Wasser und Hefe glatt rühren.
- 4 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen

#### Quellstück

- Flohsamenschalen mit Wasser vermischen und ebenfalls 4 Stunden quellen lassen

#### Hauptteig

- Lievito Madre in 200ml Wasser auflösen
- Vorteig, Quellstück, Mehl und Salz zugeben und von Hand 15-20 Minuten verkneten. Nach Bedarf die restlichen 50ml Wasser zugeben
- Öl zugeben und weiterkneten bis es komplett vom Teig aufgenommen ist

- 2-3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen und jeweils nach 45 / 90 / 120 Minuten den Teig dehnen und falten
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen und in zwei gleiche Stücke teilen
- Die Teiglinge zuerst rund formen, anschließend jeweils lang formen und in ein bemehltes Gärkörbchen legen
- nochmals für 30 - 45 Minuten gehen lassen
- Backofen auf 240°C aufheizen
- Die beiden Teiglinge nebeneinander auf ein Backblech kippen, einschneiden und das Blech in den Ofen schieben.
- Mit einer Sprühflasche mehrere Sprühstöße in den Ofenraum geben und Ofentüre sofort schließen
- Nach 15 Minuten die Ofentüre öffnen um den Dampf entweichen zu lassen
- Ofentemperatur auf 200°C reduzieren und weitere 45-50 Minuten fertig backen