

Urkorn Wurzelbrot

Zutaten

Vorteig

165g	Dinkelmehl Typ 630
165ml	Wasser
2g	Hefe

Brühstück

45g	Einkornflocken
120ml	Wasser, kochend

Autolyseteig

100g	Dinkelmehl Typ 630
125g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
100g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
150ml	Wasser, kalt

Hauptteig

Vorteig

Brühstück

Autolyseteig

3g	Zucker
4g	Essig
14g	Salz
5g	Hefe
10g	Olivenöl
etw	Grießmehl zum Bearbeiten



Zubereitung

Vorteig herstellen

- Dinkelmehl mit dem Wasser und Hefe mit einem Schneebesen verrühren
- Abdecken und **2 – 4 Stunden** reifen lassen

Brühstück herstellen

- 45g Einkorn-Flocken mit 120 ml kochendem Wasser überbrühen und quellen lassen.
- Im Kühlschrank bis zur Verwendung aufbewahren

Autolyse herstellen

- Dinkelmehl, Einkorn- und Emmermehl vermischen. Das kalte Wasser zugeben und locker mit der Hand oder einem Löffel vermischen.
- 2 Stunden quellen lassen

Hauptteig herstellen

- Vorteig und Brühstück zur Autolyse geben. Hefe, Zucker, Salz und Essig zugeben und **5 Minuten** auf langsamster Stufe zu einem geschmeidigen Teig kneten
- Öl langsam zugießen und **2 Minuten** weiterkneten
- Teig in eine geölte Kunststoffbox geben und **45 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen
- Teig dehnen und falten
Hierzu nimmst du den Teig mit einer Teigkarte von der einen Seite der Schüssel auf und faltest in zur gegenüberliegenden Seite. Dann drehst du die Schüssel um 45 Grad und wiederholst den Vorgang so lange, bis die Schüssel wieder in der Ausgangsposition steht
- Den Teig **1,5 Stunden** gehen lassen. Nach jeweils **30 Minuten** dehnen und falten (siehe oben)
- Mit einer Teigkarten den Teig vom Rand der Schüssel lösen und auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen (nicht mehr kneten). Mit reichlich Grießmehl (alternativ normales Emmermehl) bestreuen.
- Den Teig mit der Teigkarte in 2 gleich große, längliche Stücke teilen und auf ein Backblech legen. Die Enden vorsichtig von der Mitte her wie ein Korkenzieher verdrehen.
- Ofen auf **240°C** vorheizen und die Wurzelbrote für **10 – 15 Minuten** mit Dampf anbacken
- Ofentür öffnen um den Wasserdampf abzulassen, Temperatur auf **200°Grad** reduzieren und weitere **15 - 18 Minuten** fertig backen