

Urkornbrot Sommer

Zutaten für 2 kleine Brote

Quellstück

5 g Flohsamenschale
150 ml Wasser

Vorteig

200 g Emmer Vollkornmehl „extrafein“
150 g Dinkelmehl Typ 630
365 ml Buttermilch
2 g Hefe

Hauptteig

Quellstück

Vorteig

150 g Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
50 ml Wasser
1 EL Essig
(Optional 1 EL Sauerteig aus dem Kühlschrank – siehe Tipps)
1 TL Zuckerrübensirup (ca. 10g)
12 g Salz
100 g Getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), klein geschnitten

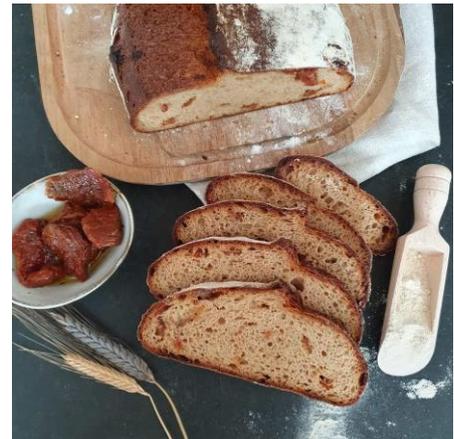
Zubereitung

Quellstück

- Zutaten für das Quellstück verrühren und **2 Stunden** quellen lassen

Vorteig

- Die Zutaten für den Vorteig verkneten und ebenfalls **2 Stunden** bei Raumtemperatur gehen lassen



Hauptteig

- Quellstück, Vorteig, Mehl, Buttermilch, Wasser, Essig, Zuckerrübensirup in eine Schüssel geben und **ca. 5 Minuten** kneten
- Salz zugeben und **2 Minuten** weiterkneten
- getrocknete Tomaten aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. In ca. 1cm große Stücke schneiden, zum Teig geben und gleichmäßig unterkneten
- den Teig in eine geölte Schüssel geben und von allen Seiten dehnen und falten
- **30 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen. Nochmals dehnen und falten
- Schüssel abdecken und für **12 - 18 Stunden** in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag

- Teig aus dem Kühlschrank nehmen
- Arbeitsfläche gut bemehlen und den Teig darauf auskippen
- Den Teig in 2 gleich große Hälften teilen
- Jedes Teigstück von allen Seiten aufnehmen und sternförmig zur Mitte hin ziehen und falten
- den Teigling umdrehen und mit den Handflächen auf der unbemehlten Fläche zu einer Kugel formen
- Teigling kurz entspannen lassen und nochmals mit Spannung zu einem länglichen Laib zusammenfalten
- die Teiglinge mit Schluss nach oben in zwei längliche, bemehlte Gärkorbchen legen und die Oberfläche mit Mehl bestäuben
- ca. **30-40 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich an der bemehlten Oberfläche kleine Risse im Mehl zeigen
- Backofen auf 240°C O/U vorheizen
- Teiglinge nebeneinander auf ein Backblech kippen und mit einem scharfen Messer einschneiden, Blech in den Ofen schieben und sofort gut bedampfen (siehe Tipp)
- **15 Minuten** anbacken
- Ofentüre öffnen um den Dampf entweichen zu lassen und Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere **30-35 Minuten** fertig backen
- auf einem Gitter auskühlen lassen

Tipp I

Wenn du Lievito Madre oder Sauerteig im Kühlschrank hast, kannst du einen EL zum Teig geben. Das bringt noch mehr Geschmack und eine bessere Frischhaltung

Tipp II - Ofen bedampfen

Variante 1

nachdem der Teigling im Ofen ist, mit einer Sprühflasche mehrere Sprühstöße Wasser in den Backraum sprühen. Ofentüre sofort schließen

Variante 2

ein Backblech auf der untersten Schiene im Backofen mit aufheizen. Backblech mit den Teiglingen einschieben und ca. 100ml Wasser auf das vorgeheizte Backblech kippen. Ofentüre sofort schließen

Variante 3: Backen im Gußeisernen Topf.

Heize eine großen Topf aus Gusseisen mit Deckel im Ofen mit auf. Kippe den Teigling in den heißen Topf und schließe den Deckel. Das Brot wird nun wie angegeben im geschlossenen Topf gebacken. Deckel erst kurz vor Backende vom Topf nehmen. Bei diesem Rezept und der Variante 3 müsstest du die Brote aus Platzgründen allerdings nacheinander backen oder du stellst nicht 2 kleine Brote, sondern 1 großes Brot her