

## Urkorn Dreierlei

### Zutaten für 2 Kleine Brote

#### Vorteig

<b>200g</b>	Gelbmehlweizen Vollkornmehl „extrafein“
<b>200ml</b>	Wasser
<b>6g</b>	Hefe

#### Quellstück

<b>7g</b>	Flohsamenschalen
<b>200ml</b>	Wasser

#### Hauptteig

<b>406g</b>	Vorteig
<b>207g</b>	Quellstück
<b>200g</b>	Khorasan Vollkornmehl „extrafein“
<b>200g</b>	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
<b>50 ml</b>	Wasser
<b>100g</b>	Sauerteig (aus dem Kühlschrank – nicht vorher aufgefrischt)
<b>16g</b>	Salz
<b>25g</b>	Öl

### Zubereitung

#### Vorteig

- Mische das Vollkornmehl, das Wasser und die Hefe in einer Schüssel.
- Rühre alles gut um und lasse das Poolish bei Raumtemperatur für **2 Stunden** gehen

#### Quellstück

- Vermische die Flohsamenschalen mit 200 ml Wasser und lasse die Mischung ebenfalls **2 Stunden** quellen.

#### Hauptteig

- Gib den Vorteig, das Quellstück, das Khorasan- und Einkornmehl, das Wasser, den Sauerteig und das Salz in eine große Schüssel.
- Knete den Teig **8 Minuten** lang langsam, bis er glatt und elastisch wird.



- Füge dann das Öl hinzu und knete es gut unter

### *Stockgare mit dehnen und falten*

- Gib den Teig in eine mit Öl ausgepinselte Schüssel oder Wanne.
- Dehne und falte den Teig von allen Seiten.
- Decke die Schüssel ab und lasse den Teig **3 Stunden** bei Raumtemperatur gehen. Während dieser Zeit dehne und falte den Teig alle 45-60 Minuten erneut.

### *Teig formen*

- Nach den 3 Stunden Gehzeit gib den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche.
- Teile ihn in zwei gleich große Stücke und forme beide zu länglichen Laiben.
- Lege die geformten Teiglinge in bemehlte Gärkorbchen.

### *Stückgare*

- Lasse die Teiglinge ca. **1 Stunde** bei Raumtemperatur gehen.

### *Backen*

- Heize den Ofen auf 240°C vor und stelle ein Backblech hinein.
- Kippe die Teiglinge vorsichtig nebeneinander auf das heiße Backblech.
- Schneide die Oberfläche der Teiglinge mit einem scharfen Messer ein.
- Backe das Brot **10 Minuten** bei 240°C mit Dampf an.
- Öffne dann die Ofentür, um den Dampf entweichen zu lassen, und reduziere die Temperatur auf 200°C.
- Backe das Brot für weitere **25 Minuten**, bis es goldbraun ist.

### *Abkühlen lassen*

- Lasse das Brot vollständig auf einem Gitter auskühlen, bevor du es anschneidest.

### *Variante mit langer Gare im Kühlschrank*

- Statt 3 Stunden Stockgare im Warmen lässt du den Teig nur **1 Stunde** bei Raumtemperatur gehen.
- Führe während dieser Stunde alle 30 Minuten das Dehnen und Falten durch.
- Forme den Teig nach der kurzen Stockgare und lege ihn in das Gärkorbchen.
- Stelle das Gärkorbchen für **12-18 Stunden** in den Kühlschrank.
- Heize den Ofen wie oben beschrieben vor und backe die Teiglinge direkt aus dem Kühlschrank auf dem heißen Backblech.