

Urkornbrötchen

Zutaten 12-16 Brötchen

Vorteig

165 g	Dinkelmehl Typ 630
165 ml	Wasser
2 g	Hefe

Quellstück

5 g	Flohsamenschale
120 ml	Wasser

Hauptteig

332 g	Vorteig
125 g	Quellstück
100 g	Dinkel Vollkornmehl „extrafein“
125 g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
100 g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
125 ml	Wasser
3 g	Honig
4 g	Essig
12 g	Salz
10 g	Öl



Zubereitung

Vorteig

- Die Hefe in 165 ml Wasser auflösen und mit 165 g Dinkelmehl Typ 630 glatt rühren.
- Den Vorteig **2 bis 4 Stunden** bei Raumtemperatur gehen lassen.

Quellstück

- Flohsamenschale mit 120 ml Wasser vermengen und **2 bis 4 Stunden** quellen lassen.

Hauptteig zubereiten

- Vorteig, Quellstück und alle weiteren Zutaten (außer Öl) in eine große Rührschüssel geben.
- Den Teig zunächst ca. **10 Minuten** langsam kneten, damit er die nötige Struktur erhält.
- Öl zugeben und weitere **4 Minuten** langsam kneten.
- Den Teig in eine geölte Schüssel legen, von allen Seiten einmal dehnen und falten.
- Den Teig **30 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Nochmals dehnen und falten.
- Den Teig abdecken (mit einem Deckel oder Frischhaltefolie) und für insgesamt **24 Stunden** in den Kühlschrank stellen. Nach den ersten **12 Stunden** den Teig von allen Seiten zusammenfalten und dann wieder abdecken. Weitere **12 Stunden** im Kühlschrank reifen lassen.

Formen der Brötchen

- Den Teig aus dem Kühlschrank holen und auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche kippen.
- Die Oberfläche des Teiges großzügig mit Mehl oder Grieß bestreuen.
- Den Teig in 2 bis 3 Stränge teilen und jeweils gleichmäßig große Brötchen abstechen.
- Die Brötchen auf ein Backblech legen und **30 Minuten** bei Raumtemperatur entspannen lassen, bis der Ofen vorgeheizt ist.

Backen

- Den Ofen auf 230 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Das Backblech mit den Teiglingen in den Ofen schieben und **8 Minuten** mit Dampf anbacken.
- Die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und die Brötchen **12 bis 14 Minuten** fertig backen, bis sie goldbraun sind.