

Winterbrot mit Walnüssen

Zutaten für 2 Brote

Vorteig

450g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
400ml	Wasser

Quellstück I

14g	Flohsamenschalen
350ml	Wasser

Hauptteig

120g	Lievito Madre oder Sauerteig (aktiv, 4 Stunden zuvor gefüttert)
200g	Waldstaudenroggen Vollkornmehl „extrafein“
4g	Hefe, frisch
16g	Salz
1 TL	Honig
140g	Walnüsse
20g	Walnussöl oder anderes Öl



Zubereitung

Vorteig

- Einkorn Vollkornmehl mit Wasser verrühren
- **1-4 Stunden** quellen lassen

Quellstück

- Flohsamenschalen mit Wasser vermengen
- **1-4 Stunden** quellen lassen

Hauptteig

- Vorteig, Quellstück, Lievito Madre (oder Sauerteig), Waldstaudenroggen, Hefe und Honig in eine Knetschüssel geben und ca. **3 Minuten** kneten
- Salz zugeben und **2 Minuten** weiterkneten
- Öl zugeben und unterkneten bis es vollständig vom Teig aufgenommen ist
- Walnüsse zum Teig geben und unterkneten
(Du kannst den Teig auch auf eine mit Wasser benetzte Arbeitsfläche kippen, mit Hilfe einer Teigkarte flach ziehen und die Nüsse darauf verteilen. Mit nassen Händen den Teig mehrfach zusammenfalten, so dass die Nüsse gleichmäßig im Teig verteilt sind)
- Den Teig in **2** gleiche Stücke teilen und mit nassen Händen in jeweils eine Profibackform einlegen
- Oberfläche mit nassen Fingern glatt streichen und mit Saaten, Mehl oder Grieß bestreuen
- abgedeckt ca. **4 Stunden** bei **ca. 20°C** Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig den oberen Rand der Backform erreicht hat
- Ofen auf **240°C** aufheizen
- Formen in den Ofen stellen und **10 Minuten** mit Dampf anbacken
- Temperatur auf **200°C** reduzieren und weitere **40-45 Minuten** fertig backen
- Brote gleich aus der Form nehmen und auskühlen lassen