

Khorasan Krüwstchen

VARIANTE 1 – mit Lievito Madre



ZUTATEN

GRIEBKOCHSTÜCK

100 g Khorasan Grießmehl
200 ml Milch

HAUPTTEIG

gesamtes Grießkochstück (abgekühlt)
500 g Khorasan Vollkornmehl „extrafein“
360-380 ml Wasser (lauwarm)
100 g Lievito Madre aus Einkorn Vollkorn (Mischung 2:2:1)
6 g Hefe
2 TL Zuckerrübensirup
12 g Salz
10 g Öl (ca. 1 EL)

ZUBEREITUNG

GRIEBKOCHSTÜCK

1. Grieß im Topf ohne Fett anrösten bis er duftet. Milch zugeben und rühren bis eine dicke puddingartige Masse entsteht.
2. Direkt auf der Oberfläche abdecken und vollständig abkühlen lassen

HAUPTTEIG

3. 360 ml Wasser, Lievito Madre, Hefe und Zuckerrübensirup verrühren
4. Mehl und Grießkochstück zugeben und 5–6 Minuten langsam kneten
5. Salz zugeben und weitere 2–3 Minuten kneten. (evtl. noch restliches Wasser zugeben)
6. 1 EL Öl (ca. 10 g) zugeben und unterkneten
7. Den Teig mit nassen Händen mehrfach zusammenfalten und abgedeckt ruhen lassen

STOCKGARE

8. Teig abgedeckt 90 Minuten bei ca. 24 °C ruhen lassen
9. Nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten

FORMEN UND STÜCKGARE

10. Teig rund oder länglich formen und in einen bemehlten Gärkorb legen
11. 45–60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen

BACKEN

12. Backofen auf 250 °C vorheizen
13. Teigling einschneiden, kräftig schwaden
14. 10 Minuten bei 250 °C anbacken
15. Dampf ablassen, Temperatur auf 200 °C senken
16. Weitere 35–40 Minuten ausbacken

VARIANTE 2 – ohne Lievito Madre

ZUTATEN

GRIEßKOCHSTÜCK

100 g Khorasan Grießmehl
200 ml Milch

HAUPTTEIG

gesamtes Grießkochstück (abgekühlt)
550 g Khorasan Vollkornmehl „extrafein“
375 ml + ggf. 30 ml Wasser (lauwarm)
8 g Hefe
2 TL Essig
2 TL Zuckerrübensirup
12 g Salz

ZUBEREITUNG

GRIEßKOCHSTÜCK

1. Grieß im Topf ohne Fett anrösten bis er duftet. Milch zugeben und rühren bis eine dicke puddingartige Masse entsteht.
2. Direkt auf der Oberfläche abdecken und vollständig abkühlen lassen

HAUPTTEIG

3. Wasser, Essig, Hefe und Zuckerrübensirup verrühren
4. Mehl und Grießkochstück zugeben und 5–6 Minuten mischen
5. Salz einarbeiten und weitere 2–3 Minuten schonend kneten
6. Öl zugeben und unterkneten
7. Teig mit nassen Händen mehrfach zusammenfalten

STOCKGARE

8. Teig abgedeckt 90 Minuten bei ca. 24 °C ruhen lassen
9. Nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten

FORMEN UND STÜCKGARE

10. Teig rund oder länglich formen und in einen bemehlten Gärkorb legen
11. 45–60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen

BACKEN

12. Backofen auf 250 °C vorheizen
13. Teigling einschneiden, kräftig schwaden
14. 10 Minuten bei 250 °C anbacken
15. Dampf ablassen, Temperatur auf 200 °C senken
16. Weitere 35–40 Minuten ausbacken