

# BLUE VELVET

## 50/50

## ZUTATEN

### GRUNDTEIG

- **300 g** BlueVelvet Vollkornmehl „extrafein“
- **300 g** BlueVelvet Type 630
- **5 g** Flohsamenschalen
- **6 g** frische Hefe
- **450 ml** Wasser, zimmerwarm (ca. 23 °C)
- **1 EL** Essig
- **1 TL** Honig
- **14 g** Salz
- **1 EL** Öl

### VARIANTEN

Variante 1 (mit Sonnenblumenkernen)

- **100 g** Sonnenblumenkerne



Variante 2 (mit REIZZ)

- **60 g** REIZZ
- **180 ml** Wasser zum Kochen

## ZUBEREITUNG

### 1. Bei der REIZZ-Variante zuerst den REIZZ vorbereiten

60 g REIZZ mit 180 ml Wasser etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Falls noch Wasser vorhanden ist, abgießen. Anschließend vollständig auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

### 2. Grundteig mischen

Beide BlueVelvet-Mehle, Flohsamenschalen, Hefe, Wasser, Essig, Honig, Salz und Öl miteinander vermischen, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Den Teig anschließend 30 Minuten ruhen und quellen lassen.

### 3. Teig kneten und eure Variante dazugeben

Nach der Quellzeit den Teig kneten, bis er glatt und gleichmäßig ist. Anschließend entweder Sonnenblumenkerne oder den vollständig abgekühlten REIZZ kurz unterkneten.

### 4. Teig gehen lassen

Den Teig abgedeckt etwa 1½ Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

### 5. Brot formen

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu länglichen Laib formen. Mit dem Schluss nach oben in ein gut bemehltes Gärkörbchen legen, nochmals 30–45 Min bei Raumtemperatur gehen lassen. Währenddessen den Backofen mit einem Backblech auf 240 °C vorheizen.

### 6. Backen

Den Teigling vorsichtig auf das heiße Backblech stürzen und die Oberfläche einschneiden. 15 Minuten bei 240 °C mit Dampf anbacken.

Danach den Dampf ablassen, die Ofentemperatur auf 210 °C reduzieren und weitere ca. 40 Minuten fertig backen. Anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen.