

FEEN-KRUSTIS (Kurs Abendessen)

Mengen für ca. 9 Brötchen á 90-95g

Hefe-Vorteig (fest)

90 g Wasser
0.5 g Frischhefe (erbsengroßes Stück)
140 g Dinkelmehl 630

Für den Vorteig alle Zutaten gut verrühren und 12 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt reifen lassen.

Brühstück

80 g Kornmischung (*)
80 g kochendes Wasser
Die Kornmischung mit dem kochenden Wasser übergießen und gut umrühren. Dann abgedeckt vollständig abkühlen lassen.

Hauptteig

140 g Wasser
+ Vorteig
230 g Dinkelmehl 630
70 g Roggenmehl 1150
20 g Butter
10 g Salz
5 g Frischhefe
+ Brühstück

Für den Hauptteig alle Zutaten – außer des Brühstücks - in den Knetter geben und 2-3 Minuten langsam kneten lassen. Dann das Brühstück mit einem Löffel etwas auflockern und löffelweise in den Teig einkneten lassen. Den Teig weiter kneten, bis er sich komplett von der Schüssel löst, die Knetzeit beträgt ca. 7-8 zusätzliche Minuten. Den Teig anschließend in einer leicht geölten Schüssel lagern, abdecken und 60 Minuten ruhen lassen.

Den Teig auf die leicht mit Roggenmehl 1150 bemehlte Arbeitsfläche geben und jeweils 90g schwere Stücke abwiegen und rund schleifen. Darauf achten, dass der Schluss gut mit dem Roggenmehl bemehlt ist, damit der Schluss während der Gare nicht verklebt und später rustikal aufreißen kann.

Mit dem Schluss nach unten in ein mit Roggenmehl bemehltes Tuch legen. Die Brötchen abdecken und weitere 60 Minuten reifen lassen.

Den Ofen auf 230 °C (Heißluft) vorheizen. Die Brötchen wenden und auf Dauerbackfolie oder Backpapier setzen und nochmals leicht mit Roggenmehl bemehlen. In den Ofen einschießen und gut schwaden. Nach ca. 8 Minuten den Schwaden ablassen. Die Backzeit beträgt (je nach Ofen) ca. 14-16 Minuten. Die Brötchen sollen kross ausgebacken werden.



(*) Kornmischung

Menge für 80g

15 g Altbrot (feinst vermahlen)

15 g Getreideschrot (½ Roggen, ½ Dinkel)

10 g Sonnenblumenkerne

5 g Leinsamen

10 g Haferflocken

10 g Erbsen- oder Linsenschrot

15 g pulverförmiges, dunkles Roggenmalz (inaktiv)

Als Brühstück kann diese Kornmischung unter jeden Teig gemischt werden – egal ob Brot oder Brötchenteig.

Es lohnt sich daher, die Mischung gleich in größerer Menge herzustellen und zu lagern.

Alternativ gibt es diese Mischung schon fertig gemischt zu kaufen:

<https://bongu.de/de/feenbrotchenmix.html>

