



Mit Dinkel, Weizen und Roggen bringst du Abwechslung ins Spiel, auch wenn du drei verschiedene Mehlsorten verwenden musst. Aber glaub mir, deine Brötchen werden es dir danken! Der Teig ist zwar weich, aber einfach zu handhaben. Cool bleiben ist hier das Motto, denn je weniger du den Teig bearbeitest, desto besser für dich und für ihn.

KILLER-KISSEN

LUFTIGE MISCHBRÖTCHEN

OHNE WAAGE	ZUTATEN	MIT WAAGE
9 Brötchen je ca. 95 g		
1 ¼ Tassen	Wasser (warm)	375 g
knapp 1 ½ geh. TL	Salz	11 g
1 EL	Öl	7 g
⅓ Würfel	Frischhefe	5 g
2 gestr. EL	Roggenvollkornmehl	30 g
knapp ½ Tasse	Dinkelmehl Type 630	70 g
2 ½ gestr. Tassen	Weizenmehl Type 550	400 g

ZEITPLAN

Wähle den Zeitplan aus, der heute in deinen Tagesablauf passt!
Die angegebenen Zeiten sind nur als Richtlinie gedacht.
Achte lieber auf die Volumenzunahme des Teiges, besonders während der zweiten Teigruhe („Pause“).

TAGESGLEICH				ÜBER NACHT				LANGZEIT			
MISCHEN 5 Min.	PAUSE 4 Std. 20–22 °C (3x dehnen & falten)	FORMEN 5 Min.	PAUSE 30 Min. 20–22 °C	BACKEN 22 Min.	MISCHEN 5 Min.	PAUSE 4 Std. 20–22 °C (3x dehnen & falten)	FORMEN 5 Min.	PAUSE 24 Std. 5 °C (4x* dehnen & falten)	FORMEN 5 Min.	PAUSE 45 Min. 20–22 °C	BACKEN 22 Min.
Gesamtzeit: 5 Std. 12 Min.				Gesamtzeit: 16 Std. 42 Min.				Gesamtzeit: 25 Std. 27 Min.			

* Für die untere Zeitvariante (24 Std. Teigruhe) solltest du den Teig zusätzlich nach etwa 12 Std. noch einmal dehnen und falten.

ZUBEREITUNG

Die Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in die Kneteschüssel geben.

Mischen, bis ein Teig entstanden ist. Den Teig in eine geölte Schüssel oder Wanne geben. Mit einem Deckel oder einer Haube zugedeckt so lange gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Währenddessen nach $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$ und 3 Std. kräftig dehnen und falten, damit der Teig stabiler wird.

Den Teig vorsichtig aus der Schüssel oder Wanne auf den mit Roggenmehl bestreuten Tisch gleiten lassen.

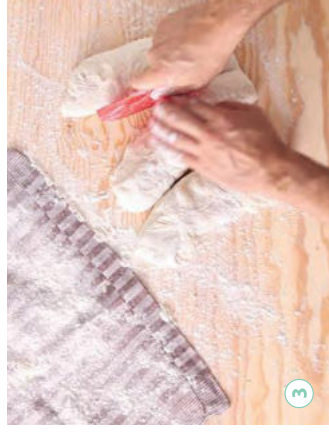


Jeweils zwei gegenüberliegende Teigränder locker zur Mitte legen, ...



... sodass ein Rechteck entsteht.

KILLER-KISSEN



Den Teig kräftig mit Roggenmehl bestreuen und mit der Teigkarte ...



... in 9 eckige Stücke teilen.

Die Teiglinge mit der bisherigen Unterseite nach unten in ein bemehltes Geschirrtuch setzen.

Mit einem Tuch zugedeckt so lange gehen lassen, bis sich die Teiglinge um gut die Hälfte vergrößert haben.

Wenn die Teiglinge reif sind, vorsichtig von Hand umgedreht aufs Backpapier setzen.

Das Backpapier samt Teiglingen auf das untere heiße Blech im Ofen schieben und mit dem anderen heißen Blech bündig zudecken. Nach 8 Min. die Bedeckung herausnehmen. Insgesamt 22 Min. backen.

30 Min. vor dem Backen den Ofen mit zwei Backblechen auf 250 °C vorheizen.

MEIN TIPP

Da der Teig viel Wasser enthält, kann die Kruste schnell weich werden.

Wenn du deine Brötchen nicht sofort nach dem Backen genießen möchtest, lege sie kurz auf den Toaster oder in den vorgeheizten Backofen, dann werden sie wieder schön knusprig.

Willst du eine Mehlsorte einsparen? Dann ersetze am besten das Dinkelmehl mit dem Weizenmehl.



HIER
FINDEST
DU EIN
VIDEO