

MÜSLIGEBÄCK MIT SAUERTEIG

SAFTIGES FRÜHSTÜCKSGEBÄCK MIT SAUERTEIG UND FLOCKEN



STÜCK

12 à 75 g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

~ 15 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

~ 90 Minuten



SCHWIERIGKEITSGRAD

2 / 3

ZUTATEN

ROGGENSAUERTEIG

55 g Roggenmehl R960/1150
55 g Wasser (35°C)
5 g Roggenanstellgut

KOCHSTÜCK

30 g Lungauer Tauernroggenflocken
30 g Einkornflocken
10 g Rosinen
140 g Wasser

HAUPTTEIG

250 g Weizenmehl W700/550
250 g Granoferm Weizenmehl Tipo1
400 g Wasser (20°C)
10 g Salz

Flocken für die Aufarbeitung

ROGGENSAUERTEIG

Für den Sauerteig Roggenmehl, Wasser und Anstellgut in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10 - 13 Stunden reifen lassen.

KOCHSTÜCK

Für das Kochstück Flocken und Rosinen mit dem Wasser übergießen und in einem Topf zum Kochen bringen. Einige Minuten unter ständigem Rühren eindicken lassen. Abgedeckt auskühlen lassen. Mindestens 3 Stunden vor der Teigzubereitung, am besten über Nacht in der Kühlung quellen lassen.

HAUPTTEIG

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Teig zu mischen:

Variante 1: Sauerteig, Kochstück, Mehle und Wasser in der Schüssel einer Rührmaschine auf langsamster Stufe 6-8 Minuten mischen. 20 Minuten rasten lassen, dann das Salz dazugeben und weitere 4-6 Minuten kneten. Die Teigttemperatur soll zwischen 24°C und 27°C liegen. Den Teig in eine geölte Teigwanne geben und bei Raumtemperatur reifen lassen, nach 30 Minuten dehnen und falten. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen und den Teig dann für 8-12 Stunden abgedeckt in die Kühlung stellen. Diese Variante garantiert eine besonders schöne Porung und viel Stabilität.

Variante 2: Sauerteig, Mehle und Wasser in der Schüssel einer Rührmaschine auf langsamster Stufe 2-3 Minuten vermischen bis keine Mehltreue sichtbar sind. 30-60 Minuten zur Fermentolyse stehen lassen. Salz dazugeben und 8- 10 Minuten auf Stufe 2 zu einem glatten Teig auskneten. Der Fenstertest sollte möglich sein. Kochstück nun auf langsamster Stufe 2-3 Minuten untermischen. Die Teigttemperatur soll zwischen 24°C und 27°C liegen. Den Teig in eine geölte Teigwanne geben und bei Raumtemperatur reifen lassen, nach 30 Minuten dehnen und falten. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen und den Teig dann für 8-12 Stunden abgedeckt in die Kühlung stellen. Diese Variante garantiert eine besonders schöne Porung und viel Stabilität.

AUFARBEITUNG

Den Teig aus der Kühlung nehmen. Die Arbeitsfläche dick mit Flocken bestreuen und den Teig mit einer nassen Teigkarte von der Teigwanne lösen und auf die Flocken kippen. Die Oberfläche des Teiges mit Flocken bestreuen. Mit einem feuchten Teigabstecher Dreiecke abstechen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 45 Minuten rasten lassen.

BACKEN

Das Backrohr auf 235°C vorheizen und die Gebäcke mit viel Schwaden ca. 20 Minuten backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Hard Facts Hauptteig



Teigttemperatur 24-27 °C



Teigruhe 1,5 h + 12 h



Backtemperatur 235°C



Backdauer 20 min