

VOLLKORN - VINSCHGERL

WÜRZIGE VINSCHGERL MIT FRISCHEM WALDSTAUDEVOLLKORNMEHL



STÜCK

15 à 100g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

15 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

3 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

2 / 3

ZUTATEN

WALDSTAUDESAUERTEIG

175g Waldstaudevollkornmehl
175g Wasser 35°C
20g Anstellgut

KOCHSTÜCK

55g Roggenvollkornmehl
200g Wasser

HAUPTTEIG

360g Wasser (30-32°C)
Kochstück
reifer Sauerteig
260g Roggenvollkornmehl
210g Emmervollkornmehl
15g Backhefe
8g Malzcuveé
8g Honig
2g Kümmel gemahlen
2g Schabzigerklee gemahlen
15g Salz

Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 27-29°C



Teigruhe 30-35 min



Backtemperatur 230°C



Backdauer 18-20 Minuten

1. WALDSTAUDESAUERTEIG

Für den Sauerteig alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt an einem warmen Patz (24-27°C) für 13-15h reifen lassen.

2. KOCHSTÜCK

Das Mehl in einem Topf leicht anrösten und dann mit dem Wasser verrühren und unter ständigem Rühren zu einer dickflüssigen Masse aufkochen. Das Kochstück mindestens 3 Stunden zugedeckt abkühlen lassen.

3. HAUPTTEIG

Für den Hauptteig den reifen Sauerteig und das abgekühlte Kochstück mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben und 6 Minuten langsam mischen. Dieses Rezept enthält sehr viel Wasser, der Teig wird dadurch sehr weich. Beim Mischen des Teiges muss man daher besonders darauf achten, dass sich die ganze Masse wirklich gut durchmischt und vom Knetwerkzeug der Küchenmaschine wirklich alles erreicht wird. Die optimale Teigtemperatur nach dem Mischen beträgt 27-29° C. Den weichen Teig dann 30-35 Minuten bei Raumtemperatur mit einem Tuch abgedeckt ruhen lassen.

Aufarbeitung

Den Teig auf eine mit Schrot bedeckte Arbeitsfläche geben, und mit Roggenschrot einstauben. Nun mit zu einem Dreieck geformten Händen die einzelnen Vinschgerl abrufen, leicht rundformen, auf ein Backpapier legen und so vor dem Backen für 10-15 Minuten entspannen lassen.

Tipp:

Die Vinschgerl so vorsichtig wie möglich rupfen und formen. Nur so bekommen sie ein schönes Volumen.

Backen

Den Backofen mitsamt Backblech auf 230°C aufheizen. Die entspannten und leicht aufgegangenen Vinschgerl nun mit dem Papier auf das vorgeheizte Backblech geben, leicht beschwaden und für 18-20 Minuten bei 230°C backen. Die fertigen Vinschgerl auf einem Gitter auskühlen lassen.