

# VOLLKORN - VINSCHGERL

WÜRZIGE VINSCHGERL MIT FRISCHEM WALDSTAUEVOLLKORNMEHL



## STÜCK

15 à 100g



## ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

15 Stunden



## ZEIT AM BACKTAG

3 Stunden



## SCHWIERIGKEITSGRAD

2 / 3

## ZUTATEN

### WALDSTAUESAUERTEIG

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. WALDSTAUESAUERTEIG

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 abrupfen, 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.