

BROTREZEPTE

PAULINES PAUSENBROT

EIN DINKEL-BUCHWEIZENBROT MIT MÖHRE



ZUBEREITUNG

Vorteig

Die Zutaten vom
Vorteig
miteinander
verrühren und für
ca. 1-1,5 Stunden
bei
Zimmertemperatur

**Tipp: Der Vorteig
kann bis zu 48 Stunden
im Kühlschrank reifen.
Je länger die Reife ,
umso intensiver der
Geschmack.**

„starten“ lassen.
Danach über
Nacht zum
Reifen im
Kühlschrank
belassen.

Hauptteig

Vorteig ca. 30 min bei Zimmertemperatur akklimatisieren lassen.

Die Hefe mit dem Honig im lauwarmen Wasser auflösen.
Mehl (gesiebt), Salz, Haferflocken und Sonnenblumenkerne in
eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen.
Dort hinein das Wasser mit dem Honig und der Hefe geben und
den Vorteig sowie die geraspelte Karotte dazu.

Alle Zutaten entweder von Hand mischen bis kein loses Mehl
mehr zu sehen ist und dann ca. 5-6 min. kneten oder mit dem
Knethaken der Küchenmaschine erst 1 min. langsam und dann
ca. 5 min. schneller kneten.

Teig dann ca. 2-3 Stunden gehen lassen bis sich das Volumen
verdoppelt hat. Nach ca. 90 min. dehnen und falten.

**Tipp: Das Dehnen und Falten verleiht dem Teig mehr
Struktur, da durch den Sauerstoffeintrag die mikrobiellen
Prozesse angeregt bzw. unterstützt werden.**

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in zwei gleich
große Teile teilen.

Ohne viel Aufwand jeweils zwei Zylinder formen und mit dem
Schluss nach unten in eine gefettete und bemehlte Backform
geben.

ZUTATEN

Vorteig:

100 g	Dinkelmehl 1050
100 g	Wasser
2 g	Hefe

Hauptteig

250 g	Dinkel 630
200 g	Dinkel 1050 (oder Weizen 1050)
150 g	Buchweizen Vollkorn
310 g	Wasser (lauwarm)
1 Stück	Große Karotte gerieben
50 g	Sonnen- blumenkerne
30 g	Haferflocken (zart)
30 g	Naturjogurt
1 gTL	Honig
15 g	Salz
3 g	Hefe
	Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitungszeiten

Vorteig: ca. 3 min

Ruhezeit: ca. 8-12 Std.

Hauptteig: 30 min

Ruhezeit: 3-4 Std.

Backzeit: ca. 55-60 min

Paulines Pausenbrot

Backofen auf 250 grad. vorheizen und den Teig weitere ca. 45 min. ruhen lassen.
Eine feuerfeste Schale mit Wasser in den Backofen stellen und das Brot einschießen.

Mit einer Sprühflasche kurz und intensiv schwaden und nach ca.

10 min. durch kurzes Öffnen der Backofentür den Schwad entlassen,

Tipp: Beim Backen die Umluft ausschalten, da sonst das Brot trocken werden kann.

die Temperatur auf ca. 200 grad. reduzieren und das Brot ca. 40 min. fertig backen.

Wenn das Brot fertig gebacken ist, auf einem Küchengitter vollständig auskühlen lassen.

Erst anschneiden, wenn das Brot ausgekühlt ist.