

Vollkornrezept für Brötchen (oder Brot)

ca. 30 Stück

750 g Weizenvollkornschrot oder -mehl, 250 g Weizenbrotmehl Type 1050 oder Mischmehl 1100, 20 g Hefe, 650 bis 700 ml Wasser (ungefähr - je nach Aufnahmefähigkeit - sehr warm)

Den **süßen** Brötchen Rosinen und etwas Zucker, den **salzigen** Kümmel und Salz (ca. 15 g) beifügen. Alle Zutaten - außer der Hefe - zu einem Teig verarbeiten und gut kneten. Den Teig 10 Minuten stehen lassen und danach die in lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe sorgfältig unterkneten.

Nachdem der Teig gut gegangen ist (mindestens doppeltes Volumen), Brötchen formen oder in Brotkapseln füllen und ca. 20 Minuten (**Brötchen**) bzw. 40 Minuten (**Brotkastenform**) bei 220 Grad backen. Den Backofen vorheizen.

Dinkelweckle ca. 30 Stück

1 kg Dinkelvollkornmehl	1-2 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Honig	ca. 3/8 l Wasser
4 Esslöffel Joghurt	1 Würfel Hefe

Das Dinkelmehl mit Hefe, Salz, Honig, Joghurt und Wasser (lauwarm) zu einem Teig verkneten. Den Teig 1-2 Stunden gehen lassen, da eine lange Gärzeit bei Dinkel das Backergebnis und den Geschmack verbessert. Teig anschließend durchkneten und Wecken formen. Auf das Backblech setzen, mit Milch und Wasser bestreichen und gehen lassen (ca. Verdoppelung des Volumens). Wecken bei 220 Grad 15 Minuten, weitere 15 Minuten bei 180 Grad backen.



Fladenbrot nach südtiroler Art

(Vinschgerl) ca. 24 Stück

500g Weizenvollkornmehl, 250g Roggenvollkornmehl, 100g Buchweizenmehl, 100g Grünkernmehl, 1 Würfel Hefe, 2 Teelöffel Salz, 1/2 - 3/4 l Wasser, 3 Teelöffel Brotgewürz (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis)



Die Hefe mit wenig Wasser glattrühren und mit allen restlichen Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig sehr gut durcharbeiten. Auf einem gefetteten und bemehlten Blech 12 Fladen ausrollen - ca. 1 cm dick, mit Wasser bestreichen und zugedeckt 40 - 60 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad in feuchter Hitze (1 Tasse Wasser in den Ofen stellen) 20 Minuten backen.

Franzosenbrot

1. Tag: 100 g Weizenvollkornschrot, 400 ml kochendes Wasser
2. Tag: 25 g Hefe, 150-250 ml lauwarmes Wasser, 1/2 - 3/4 Esslöffel Salz, ca. 500 g Weizenmehl

1. Tag: Das Schrot in eine Schüssel legen und kochendes Wasser darübergießen. Zu einem Teig verarbeiten, mit Klarsichtfolie zudecken und 24 Stunden ruhen lassen.

2. Tag: Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen, mit Salz zum Teig vom Vortag geben und die ca. 500 g Mehl zufügen. Teig geschmeidig verarbeiten und evtl. mehr Mehl hinzufügen. Ca. 1 Stunde zugedeckt aufgehen lassen. Teig zu ovalem Laib ausrollen und auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech diagonal legen. Ca. 1 Stunde zugedeckt aufgehen lassen. Bei 175 Grad ca. 40 - 45 Minuten backen und unter einem Tuch auf einem Gitter abkühlen lassen.