

Friesenkanten



Sauerteig:

50 g Roggenmehl T 997/1150
40 g lauwarmes Wasser
5 g ASG – Roggen

Die Zutaten für den Sauerteig klümpchenfrei vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur oder bei 26° C in der Gärbox 16 Stunden reifen lassen.

Quellstück:

25 g Leinsamen
25 g Sonnenblumenkerne, geröstet
25 g Sojaschrot oder Lupinenschrot
25 g Haferflocken
25 g Roggenschrot, mittel
15 g Sesam, geröstet
12,5 g Salz
140 g Wasser

Die Zutaten für das Quellstück vermischen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am Backtag rechtzeitig wieder herausnehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Teig:

Sauerteig, Quellstück
450 g Weizenmehl T 550

12,5 g Brötchenbackmittel
5 g Malzpulver (Röstmalz)
15 g Schweineschmalz, weich
25 g Frischhefe
150 g lauwarmes Wasser – je nach Mehlbeschaffenheit etwas mehr oder weniger

Zum Bestreuen:

Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam

Zubereitung:

Für den Brötchenteig die Hefe mit etwas vom Anschüttwasser auflösen und zum gesiebten Mehl geben. Die übrigen Zutaten außer dem Schmalz hinzufügen und alles zu einem mittelfesten Teig kneten, und zwar 5 Minuten langsam und 5 Minuten schnell. Zu Beginn der zweiten Knetphase das weiche Schweineschmalz zugeben und den Teig zu Ende kneten. Es schließt sich eine Teigruhe von 15 Minuten an. Den Teig rundwirken und zu einem Ballen formen. Diesen nochmals abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Nun den Teigballen auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte mit dem Rundholz zu einem Rechteck ausrollen (ca. 1 cm dick) und recht- oder viereckige Teiglinge abstechen (**nicht mehr wirken**). Die Oberfläche und Boden der Teiglinge anfeuchten, in eine Körner-/Saatenmischung tunken und auf ein mit Backpapier belegtes Lochblech ablegen. Mit Folie abdecken und bei Raumtemperatur ca. 30 – 35 Minuten gehen lassen. Bei voller Gare mit Schwaden in den auf 230° C vorgeheizten Backofen einschießen und in ca. 22 – 25 Minuten ausbacken. Nach 12 Minuten Backzeit die Ofentür kurz öffnen und den Schwaden ablassen. Für mehr Rösche in den letzten 5 Minuten der Backzeit die Ofentür angelehnt lassen.

Für Manzianer: Ohne Abschirmblech bei 230° C wie oben angegeben backen.

Anmerkung: Die obige Teigmenge ist die Hälfte des Originalrezepts. Das Originalrezept ist aus dem Buch "Meisterhaft backen" Bd.3 von Bittner/Schumacher und wurde von mir auf die haushaltsübliche Menge modifiziert.