

# Körnerkruste



## Quellstück:

30g Leinsamen

50g Sonnenblumenkerne

40g Kürbiskerne

100g Wasser

Alles vermischen und abgedeckt im Kühlschrank 4-10 St. quellen lassen.

## ohne Sauerteig

420 g Wasser

10 g frische Hefe

20 g Zuckerrübensirup

420 g Weizenmehl 550 oder Dinkelmehl 630

180 g Weizenmehl 1050 oder Dinkelmehl 1050

100 g Roggenmehl 1150

Quellstück

14 g Salz

## mit Sauerteig

### **Sauerteig:**

15 g Anstellgut (=ASG) aus dem Kühlschrank

150 g Roggenmehl (Type 1150 oder Type 997)

150 g Wasser (ca. 37°C)

Anstellgut mit Mehl und Wasser in einem sauberen Gefäß mischen und verschließen. 10-14 Stunden bei Raumtemperatur (20-22°C) abgedeckt reifen lassen. Dabei wölbt sich der Sauerteig konvex nach oben. **Der Sauerteig ist reif, wenn die Aufwölbung gerade dabei ist, ganz schwach einzufallen.**

### **Hauptteig:**

280 g Wasser

300 g Sauerteig

**(15g als ASG wieder in den Kühlschrank!)**

3-5 g frische Hefe

20 g Zuckerrübensirup oder Honig

270 g Weizenmehl 550 oder Dinkelmehl 630

180 g Weizenmehl 1050 oder Dinkelmehl 1050

100 g Roggenmehl 1150

Quellstück

14 g Salz

## Zubereitung:

Wasser, Sauerteig, Hefe, Zuckerrübensirup oder Honig 10 Sec. / St. 5 schaumig rühren. Mehl und Salz hinzufügen 10 Sec. / Linkslauf / St. 5 rühren und anschließend 2 Min / Knetstufe kneten (bei Dinkelmehl 1:40 Min. mit Linkslauf auf Stufe 5 rühren). Quellstück dazugeben und 2 Min / Knetstufe kneten (bei Dinkelmehl nur 1 Min). Den Teig in einer Schüssel ca. 1-1,5 Stunden gehen lassen (der Teig darf in der Schüssel nicht zusammenfallen). Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, mehrmals falten, zu einem Laib rundwirken und in den gefetteten und bemehlten Ofenmeister geben. Bis zur knappen Gare ca. 30 - 60 Minuten ruhen lassen, mit Mehl bestäuben und mit einem scharfen Messer einschneiden. Ofenmeister in den kalten Ofen stellen und ca. 60 Minuten bei 230°C backen. Aus dem Ofenmeister nehmen und abkühlen lassen. (Ist der Ofen schon heiß, den Teig bis zur Vollgare min. 1 Stunde gehen lassen und Backzeit etwas verkürzen.)

## **Gutes Gelingen**

Julia Braun  
Thermomix® Gruppenleitung

**pampered**chef


SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN


Tel. 0151 40470922


[www.be-we-gen.de](http://www.be-we-gen.de)

[julia@be-we-gen.de](mailto:julia@be-we-gen.de)

 [t.me/juliaskochstudiokirchberg](https://t.me/juliaskochstudiokirchberg)

 [fb.me/juliaskochstudio](https://fb.me/juliaskochstudio)

 [julias.kochstudio.kirchberg](https://www.instagram.com/julias.kochstudio.kirchberg)

 [www.pamperedchef.eu/Julias hobby](http://www.pamperedchef.eu/Julias hobby)