



Liebe zum Brot – Brotmeierei

Gelbweizenmehl-Vollkornbrötchen

(ergibt ca. 20 Brötchen je 95 gr.)

Zutaten:

1100 gr. Bio Micro-feines Gelbweizen-Vollkornmehl
770 ml Wasser
24 g Salz
11 g frische Bio-Hefe
20 g flüssiges Backmalz
40 g Bio-Sauerrahm-Butter, weich in Stücken

Zubereitung:

Autolyse

Das MICRO-feine Weizenvollkornmehl und das Wasser in die Rührschüssel der Knetmaschine geben, kurz kneten bis sich das Mehl mit dem Wasser gut verbunden hat und 20 Minuten gut abgedeckt quellen lassen.

Hauptteig

Anschließend alle weiteren Zutaten dazu geben. Alles zusammen zuerst 8 Minuten auf Stufe 1 und anschließend etwa 5 Minuten auf Stufe 2 weiterkneten, bis sich der Teig dünn mit den Fingern ausziehen lässt und nicht mehr reißt (Fenstertest).

Den Teig in eine geölte Schüssel geben und zugedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Danach den Teig im Behälter mit feuchten Händen dehnen und falten, dabei das obere Teigende auffassen, nach oben hin dehnen und über den restlichen Teig klappen. Dann die restlichen Seiten ebenso bearbeiten, sodass ein kompaktes Paket entsteht.



Die Schüssel mit einem Deckel oder mit einer Folie verschließen und den Brötchenteig über Nacht etwa 10 – 14 Stunden bei 4 – 6°C im Kühlschrank reifen lassen.

Am nächsten Morgen rechtzeitig den Backofen zusammen mit einem Backstein oder einem leeren Backblech auf 230°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Von dem kalten Brötchenteig 20 Teilstücke á 95 g abstechen. Diese rundschleifen und mit dem Teigschluss nach unten auf eine Dauerbackfolie oder Backpapier setzen und gut mit einer Folie abdecken. Die Teiglinge 60 Minuten ruhen lassen.

Dann samt dem Backpapier auf den heißen Backstein/Backblech ziehen und mit Schwaden in den Backofen schieben.

Die Brötchen bei 210°C 10 Minuten backen. Dann die Backofentüre weit öffnen, den Dampf ablassen und weitere 10 Minuten fertig backen.

Tipp:

Gelbweizenmehl ist Mehl aus Weizen mit einem hohen natürlichen Karotinoid-Gehalt. Dieser wurde bei gängigen Weizensorten herausgezüchtet, um besonders weißes Mehl zu erhalten. Das Urgetreide Gelbweizen verfügt aber über diesen hohen Gelb-Pigment-Anteil, der aus ernährungsphysiologischer Sicht besonders wertvoll ist. Karotinoide sind nicht nur für die ansprechende Farbe zuständig, sie haben eine zellschützende Wirkung als Antioxidantien.