

# Weizenvollkorn-Brötchen



## Zutaten:

für 9 Brötchen

- 440 g Weizenvollkornmehl
- 25 g Roggenvollkornmehl
- 320 g Wasser
- 10g Salz
- 0,2 g Frischhefe
- 15 g Olivenöl

## Zubereitung:

Alle Zutaten zum Teig mischen.

Das Wasser sollte lauwarm sein, keinesfalls sollte es 40° C überschreiten, sonst stirbt die Hefe ab.

Den Teig in einer verschließbaren Schüssel insgesamt etwa 22 Stunden bei Zimmertemperatur (18-20°C) gehen lassen.

Nach 7-8 Stunden den Teig (s. Rezept Bergbrötchen), dabei etwa ein Drittel der Masse hochziehen und auf das zweite Drittel falten und mit dem letzten Drittel ebenso verfahren.

Nach weiteren 7-8 Stunden den Vorgang wiederholen.

Nach ca. 24 Stunden - das hängt von der Entwicklung des Teiges ab - den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit der Teigkarte in 9 Stücke teilen.

Nach der Standzeit sollte sich der Teig etwa verdreifacht haben, mindestens aber verdoppelt.

Jedes Teigstück etwas auseinander ziehen, falten und rund schleifen.

Die Teiglinge nacheinander, mit eingeschlagener Seite nach unten, auf ein bemehltes Geschirrtuch setzen. Mit einem weiteren Geschirrtuch abgedeckt eine weitere Stunde gehen lassen.

Ofen vorheizen bei Ober-/Unterhitze auf 250° C. Ein Blech gleich mit aufheizen. Ein weiteres Blech, mit einem höherem Rand ebenfalls mit aufheizen.

Backpapier für ein Blech mit Mehl bestäuben, nach der Stunde Gare die Teiglinge mit der glatten Seite nach unten darauf setzen.

Die Bleche aus dem Ofen nehmen, auf das niedrigere die Teiglinge mit dem Papier legen und mit dem höheren Backblech abgedeckt wieder in den Ofen schieben. Dadurch werden die Brötchen schön kross.

Jetzt sofort die Temperatur auf 230° C zurückschalten.

Nach 5 Minuten backen, das obere Blech abnehmen und weitere 10-15 Minuten backen. (Alle Öfen sind leider nicht gleich, daher nur eine vage Zeitangabe)

2-3 Minuten vor Ende der Backzeit den Backvorgang auf Umluft schalten und die Ofentür für einige Sekunden öffnen, um den Wasserdampf abzulassen.

Um festzustellen, ob sie fertig gegart sind, dreht man ein Brötchen um und klopft darauf, wenn es hohl klingt sind sie fertig.

Auf Rost auskühlen lassen.

Guten Appetit! 😊