

## Mehrkornbrot mit Flohsamenschalen



ZUBEREITUNG:  
30 MINUTEN + RUHEZEIT



BACK- KOCHZEIT:  
CA. 40 MINUTEN

### ZUTATEN:

#### Quellstück:

5 g Flohsamenschalen  
100 g Wasser

#### Autolyseteig:

300 g La Speziata  
150 g Weizenmehl Nr. 4  
50 g Roggenvollkornmehl  
260 g Wasser (40°C)

#### Hauptteig:

Quellstück  
Autolyseteig  
40 g Lievito mit Trockenhefe  
1 TL Brotklee  
10 g Salz  
20 g Butter (weich)

Mohn



### ZUBEREITUNG MÜRBTEIG:

Für das Quellstück die Flohsamenschalen mit Wasser mischen und 10 Minuten stehen lassen.

Für den Autolyseteig alle Zutaten miteinander verkneten und für 30 Minuten stehen lassen.

Für den Hauptteig alle Zutaten (außer Salz und Butter) 5 Minuten auf 1. Stufe kneten lassen, anschließend Salz und Butter dazugeben und weitere 2 Minuten auf 2. Stufe kneten lassen.

Den Teig 30 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Den Teigling rund wirken, die glatte Seite etwas befeuchten und im Mohn wälzen. Mit dieser Seite nach unten in ein eingemehltes Gärkörbchen setzen und weitere 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Gleichzeitig den Backofen mit Backblech auf 250°C vorheizen.

Den Teigling auf das heiße Blech stürzen, einschneiden und in die Mitte des Ofens schieben und sofort beschwaden(\*).

Nach 10 Minuten auf 210°C senken und weitere 30 Minuten ausbacken.

Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.

(\*)Dampf lässt sich im Haushaltsofen auf verschiedenen Wegen erzeugen:

- mit Dampffunktion am Ofen
- mit aufgeheizten Lavasteinen oder Schrauben/Nägeln/Kugeln, auf die Wasser geschüttet wird
- mit einem aufgeheizten, wassergefüllten Blech
- mit einer Tasse Wasser, die auf den heißen Ofenboden geschüttet wird
- mit einer Blumenspritzflasche in den Ofen sprühen
- mit einer Schale Wasser auf dem Ofenboden