

Urkorn-Flöckchen

- Mittwoch, März 06, 2019

<https://ketex.de/blog/urkorn-floeckchen/>

Zurück

Weiter

Gastautorin

[Valesa Schell](#)

www.brotbackliebeundmehr.com

"Ist super lecker und ganz flauschig geworden!"

[Zum Interview mit Valesa Schell](#)

1. Quellstück

- [150 g Flockenmischung von Hecker Urkorn \(Einkorn, Urdinkel, Waldstaudenroggen, Rotkorn\)](#)
- 150 g heißes Wasser

Die Flocken mit dem Wasser vermischen und mindestens 4 Stunden quellen lassen.

2. Hauptteig

- [100 g Gelbweizen-Vollkornmehl von Hecker Urkorn](#)
- [100 g Schwarzer Emmer Vollkornmehl von Hecker Urkorn](#)
- [100 g Waldstaudenroggen-Vollkornmehl von Hecker Urkorn](#)
- [150 Ur-Dinkelmehl 630](#)
- 3 g frische Hefe
- 14 g Salz
- 7 g (= 1 TL) Zuckerrübensirup
- 200 g Buttermilch
- 100 g Wasser + 50 g Wasser
- 20 g Sonnenblumenöl
- Zum Bestreuen: [Floccenmischung von Hecker Urkorn](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

3. Zubereitung

Zubereitung in der Teigmaschine

Alle Mehlsorten mit der Buttermilch und 100 g Wasser in die Schüssel geben und 1-2 Minuten verkneten. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen (Autolyse).

Restliches Wasser mit der Hefe verrühren. Mit allen anderen Zutaten, außer Salz und Öl, in die Schüssel geben und 10 Minuten auf kleinster Stufe kneten. Nach 6 Minuten Salz zugeben. Nach 8 Minuten Öl zugeben.

Zubereitung im Thermomix

Alle Mehlsorten mit der Buttermilch und 100 g Wasser in den Topf geben und 1 Minute/Teigstufe verkneten. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen (Autolyse).

Restliches Wasser mit der Hefe verrühren. Mit allen anderen Zutaten, außer Salz und Öl, in den Topf geben und 6 Minuten/Teigstufe kneten. Nach 3 Minuten Salz zugeben. Nach 4 Minuten Öl zugeben.

Den Teig in eine große Schüssel geben, die vorher dünn mit Öl eingepinselt wurde und falten. 12-14 Stunden abgedeckt bei nicht zu hoher Raumtemperatur gehen lassen (nicht mehr als 20 Grad, sonst die Zeit verkürzen). Nach 1 und 2 Stunden nochmal falten.

Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Unterlage geben und rund- oder langwirken. Mit dem Schluss nach oben in einen bemehlten Gärkorb geben und abdecken. 60-90 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit aufheizen. Backblech rausnehmen, mit Backfolie oder Backpapier belegen und den Teig vorsichtig darauf stürzen. Mit Wasser einpinseln oder einsprühen und rundum mit den Flocken bestreuen. Einschneiden.

Bei 250 Grad 15 Minuten backen, dann den Backofen auf 200 Grad runterstellen und weitere 35 Minuten backen. Gleich beim Einschließen den Ofen schwaden oder das Brot mit Wasser einsprühen. Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen.

Urkorn-Flöckchen

- Küchenmaschine oder Thermomix
- große Schüssel
- Backfolie oder Backpapier

1. Quellstück

- 150 g Flockenmischung von Hecker Urkorn (Einkorn, Urdinkel, Waldstaudenroggen, Rotkorn)
- 150 g heißes Wasser

2. Hauptteig

- 100 g Gelbweizen-Vollkornmehl von Hecker Urkorn
- 100 g Schwarzer Emmer Vollkornmehl von Hecker Urkorn
- 100 g Waldstaudenroggen-Vollkornmehl von Hecker Urkorn
- 150 g Ur-Dinkelmehl 630
- 3 g frische Hefe
- 14 g Salz
- 7 g Zuckerrübensirup (= 1TL)
- 200 g Buttermilch
- 100 g Wasser
- 50 g Wasser
- 20 g Sonnenblumenöl
- Flockenmischung von Hecker Urkorn zum Bestreuen

1. Quellstück

1. Die Flocken mit dem Wasser vermischen und mindestens 4 Stunden quellen lassen.

2. Hauptteig

1. Zubereitung in der Teigmaschine

2. Alle Mehlsorten mit der Buttermilch und 100 g Wasser in die Schüssel geben und 1-2 Minuten verkneten. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen (Autolyse).
3. Restliches Wasser mit der Hefe verrühren. Mit allen anderen Zutaten, außer Salz und Öl, in die Schüssel geben und 10 Minuten auf kleinster Stufe kneten. Nach 6 Minuten Salz zugeben. Nach 8 Minuten Öl zugeben.

4. Zubereitung im Thermomix

5. Alle Mehlsorten mit der Buttermilch und 100 g Wasser in den Topf geben und 1 Minute/Teigstufe verkneten. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen (Autolyse).
6. Restliches Wasser mit der Hefe verrühren. Mit allen anderen Zutaten, außer Salz und Öl, in den Topf geben und 6 Minuten/Teigstufe kneten. Nach 3 Minuten Salz zugeben. Nach 4 Minuten Öl zugeben.

7. Den Teig in eine große Schüssel geben, die vorher dünn mit Öl eingepinselt wurde und falten. 12-14 Stunden abgedeckt bei nicht zu hoher Raumtemperatur gehen lassen (nicht mehr als 20 Grad, sonst die Zeit verkürzen). Nach 1 und 2 Stunden nochmal falten.
8. Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Unterlage geben und rund- oder langwirken. Mit dem Schluss nach oben in einen bemehlten Gärkorb geben und abdecken. 60-90 Minuten gehen lassen.
9. Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit aufheizen. Backblech rausnehmen, mit Backfolie oder Backpapier belegen und den Teig vorsichtig darauf stürzen. Mit Wasser einpinseln oder einsprühen und rundum mit den Flocken bestreuen. Einschneiden.
10. Bei 250 Grad 15 Minuten backen, dann den Backofen auf 200 Grad runterstellen und weitere 35 Minuten backen. Gleich beim Einschließen den Ofen schwaden oder das Brot mit Wasser einsprühen. Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen.

Brot

Deutsch

Buttermilch, Gelbweizen-Vollkornmehl, Hefe, Quellstück, Schwarzer Emmer Vollkornmehl, Ur-Dinkel-Mehl

-