

# Vinschgauer Fladen

- Freitag, Januar 20, 2012

<https://ketex.de/blog/vinschgauer-fladen/>

Zurück

Weiter

*Dieses Rezept der Vinschgauer Fladen hat eine Teigausbeute (TA) von 190. Nicht ganz einfach, hatte ich gedacht, doch der Teig lässt sich relativ einfach bearbeiten. Man muss ein Mehlbett entweder auf dem Teigbearbeitungstuch oder einem Backblech herstellen (ca. 1/2 cm Mehl gleichmäßig verteilen). Darin ist der Teig einfach zu bearbeiten. Es gibt zwei Möglichkeiten, die Fladen zu gestalten. Entweder stippt man sie mit einer Stipprolle, oder - so wie ich es hier gemacht habe - man lässt den Teig solange gehen, bis sich Gärrisse auf dem Teig bilden. Jeder so, wie er gerne mag. Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken.*

*Ach ja, das Rezept stammt aus dem Buch "Brotland Deutschland" von F.J. Steffen. Ich hab es etwas verändert und auf haushaltsübliche Mengen heruntergerechnet.*

## 1. Sauerteig

(Detmolder Einstufenführung)

- 160 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 128 g Wasser
- 16 g [Roggenanstellgut](#) (10 %)

Alles gut verrühren und bei Raumtemperatur (besser wären 26°) 15-18 Stunden reifen lassen.

## 2. Hauptteig

- Sauerteig
- 640 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 200 g [Weizenmehl 812](#) (kann durch eine Mischung aus 95 g [Weizenmehl 550](#) und 105 g [Weizenmehl 1050](#) ersetzt werden)
- 7 g Kümmel
- 7 g Fenchelsamen
- 3 g Koriander (ganz)
- 30 g Hefe
- 18 g Salz
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#) (Malzextrakt)
- 770 g Wasser

[Zubereitung](#)

Zubereitung

### 3. Zubereitung

Alle Zutaten 12 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten, danach eine Teigruhe von 20 Minuten einhalten. Anschließend den Teig auf das sehr gut bemehlte [Teigbearbeitungstuch](#) geben und Stücke von 120 g abwägen. Diese Teile leicht rund wirken und dann flach drücken und mit der Oberseite in Roggenmehl drücken.

Jetzt die Fladen auf ein Backblech legen und 60-75 Minuten zur Gare stellen. Es sollten sich auf der Oberseite Gärrisse bilden. Den Ofen auf 250-260° hochheizen und die Vinschgauer 25-30 Minuten backen. Nach 10 Minuten den Ofen auf 180° zurückstellen.

---

-