

Delbrücker Flockenbrot

- Dienstag, Januar 24, 2017

<https://ketex.de/blog/delbruecker-flockenbrot/>

Zurück

Weiter

Durch die Anregung mehrerer Besucher, ich solle doch mal wieder ein Rezept mit Quellstück aus Saaten und Flocken entwickeln, kam ich auf die Idee, ein Flockenbrot zu backen. Es ist ein Weizenmischbrot. Ich habe gleich die doppelte Menge genommen und 2 Brote davon gebacken.

Es ist relativ leicht nachzubacken, hat einen kräftigen Biss durch die Saaten und Flocken im Quellstück und ist superlecker und sehr aromatisch.

1. Sauerteig

- 56 g [Weizenmehl 1050](#)
- 56 g Wasser
- 6 g [Weizen-ASG](#)

Alles klümpchenfrei vermischen und für 16–18 Stunden bei Raumtemperatur (besser wären 26°) stehen lassen.

2. Quellstück

- 54 g Sesam (geröstet)
- 54 g [Sonnenblumenkerne](#) (geröstet)
- 100 g Weizen- oder Roggenflocken
- 208 g Wasser (heiß)
- 14 g Salz

Den Sesam und die Sonnenblumenkerne anrösten. Mit den Flocken vermischen und alles mit dem heißen Wasser übergießen. Das Salz dazugeben und alles kurz durchrühren. Auch 16 Stunden quellen lassen.

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- 250 g [Weizenmehl 550](#)
- 100 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 150 g Wasser
- 10 g Frischhefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten 7 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten. Dann schließt sich eine Teigruhe von 30 Minuten an.

Danach den Teig rundwirken, mit Wasser abstreichen und in Roggen- oder Weizenflocken wälzen. Mit dem Schluß nach oben in ein mit einem [Baumwollüberzug](#) bespanntes [ovales Gärkörbchen](#) geben und 60 Minuten bei 26° (in der [Gärbox](#)) zur Gare stellen. Bei Raumtemperatur ist die Gare entsprechend länger. Den Teigling auf ein Backblech stürzen und in der Mitte einmal mit dem [Lame](#) einschneiden. Bei 240° für 15 Minuten anbacken und dann noch 45 Minuten bei 200° fertig backen.

-