Rezept

Dinkel-Körner-Krustis

Ein Rezept von Dinkel-Körner-Krustis, am 29.04.2024

Zutaten

Für den Vorteig

- **150 g** Dinkelmehl (Type 630)
- **3 g** frische Hefe

Für die Körnermischung

- **50 g** Sonnenblumenkerne
- **50 g** Sesam
- **50 g** Leinsamen
- **50 g** Dinkelflocken

Für den Teig

- **400 g** Dinkelmehl (Type 630)
- **10 g** frische Hefe
- **20 g** Salz
- **200 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **1 EL** Zitronensaft

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 5 g F, 9 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag für den Vorteig Mehl, 150 g kaltes Wasser und zerkrümelte Hefe in einer Schüssel verrühren. Den Vorteig abgedeckt ca. 12 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Für das Brühstück Kerne, Saaten und Flocken in einer Pfanne kurz anrösten. In eine Schüssel geben, mit 200 g kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 12 Std. quellen lassen.

2. Für den Teig beide Mehlsorten, Vorteig, Körnermischung, zerkrümelte Hefe, Zitronensaft, Salz und 250 g lauwarmes Wasser in der Rührschüssel der Küchenmaschine bei kleiner Stufe 2-3 Min. verkneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Std. 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Nach 30 Min. und erneut nach 1 Std. dehnen und falten. Hierzu den Teig mit einer Teigkarte von oben nach unten und von einer Seite auf die andere falten und dabei leicht in die Länge bzw. Breite ziehen.

3. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, etwas flach drücken und zu einem Rechteck von ca. 24 × 26 cm formen. In 16 Rechtecke teilen und diese auf die Bleche legen. Die Teigstücke abgedeckt ca. 1 Std. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

4. Den Backofen auf 220° vorheizen und dabei zugleich eine Auflaufform mit 300 g Wasser (unten) aufheizen. Brötchen 10 Min. backen (untere Mitte und Mitte), dann die Auflaufform herausnehmen und die Bleche tauschen. Temperatur auf 200° reduzieren und die Brötchen in ca. 20 Min. zu Ende backen.