

## Rezept

# Walnuss-Dinkel-Fladen

Ein Rezept von Walnuss-Dinkel-Fladen, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>3 TL</b> Fenchelsamen	<b>3 TL</b> Korianderkörner
<b>1 TL</b> Anissamen	<b>2 Päckchen</b> getrockneter Vollkornroggen-Sauerteig (à 100 g)
<b>400 g</b> Dinkelvollkornmehl	<b>400 g</b> Dinkelmehl (Type 630)
<b>3-4 TL</b> Salz	<b>1 Würfel</b> Hefe (42 g)
<b>1 geh. TL</b> Zucker	<b>400 g</b> Walnüsse (mit Schale)
Mehl zum Arbeiten und Bestäuben	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Fladen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1020 kcal

## Zubereitung

1. Die Gewürze im Mörser fein zerstoßen. Sauerteig, Dinkelvollkornmehl, Dinkelmehl, die Gewürze und Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Hefe mit dem Zucker in 800 ml lauwarmem Wasser unter Rühren auflösen, zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem sehr weichen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen die Walnüsse knacken und die Kerne auslösen (ergibt ca. 200 g). Die Hälfte der Walnüsse grob hacken.
3. Den Brotteig durchkneten und die gehackten Walnüsse unterkneten. Den Teig in vier gleich große Portionen teilen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Mit dem Teigschaber jeweils runde Fladen daraus formen. Die restlichen Walnusskerne in den Teig drücken. Die Fladen ca. 35 Min. gehen lassen.
4. Den Backofen auf 220° (200° Umluft) vorheizen. Die Fladen mit Mehl bestäuben und die Bleche nacheinander (bei Umluft beide Bleche) im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Dann die Backofentemperatur auf 190° (170° Umluft) reduzieren und die Walnussbrote in ca. 25 Min. fertig backen. Die Fladen lauwarm oder kalt mit Walnussaufstrich oder Kräuterbutter servieren.