Rezept

Haferkruste

Ein Rezept von Haferkruste, am 20.05.2025

Zutaten

150 g	Haferkörner
250 g	Weizenmehl (Type 550)
30 g	Honig (z. B. Tannenhonig)
15 g	frische Hefe
300 g	Roggenvollkornmehl
75 g	flüssiger Sauerteig (selbst angesetzt oder Fertigprodukt)
12 g	Salz

Außerdem

1	Gärkörbchen (24 cm Ø)
2 EL	Haferflocken
	Roggenmehl zum Arbeiten
1	Brotbackstein

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 1 g F, 4 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Für das Brühstück die Haferkörner in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 8 Std. quellen lassen. Danach die Körner in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Für den Teig beide Mehlsorten, Sauerteig, Honig, Salz und Haferkörner in eine Rührschüssel geben. Die Hefe hinzufügen und alle Zutaten in der Küchenmaschine bei kleinster Stufe ca. 4 Min. vermischen, dabei nach und nach 340 g lauwarmes Wasser zugeben. Dann den Teig bei nächsthöherer Stufe 4 Min. kneten. Er ist noch recht weich und klebrig.

3. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen. Dabei alle 30 Min. falten und dehnen. 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.

4. Das Gärkörbchen mit Roggenmehl und Haferflocken ausstreuen. Die Arbeitsfläche mit Roggenmehl bestäuben, den Teig darauf geben und rund formen. Mit der Naht nach unten in das Gärkörbchen legen, wieder abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 45 Min. gehen lassen.

5. Währenddessen den Backofen mitsamt Backstein (zweite Schiene von unten) 45 Min. auf 250° vorheizen und dabei zugleich ein Backblech (unten) mit 300 g Wasser aufheizen.

6. Ein Küchenbrett mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf stürzen und mittels Backpapier auf den Backstein ziehen. Nach 15 Min. Backzeit die Ofentemperatur auf 200° herunterschalten und das untere Blech herausnehmen. Das Brot weitere 40 Min. backen. Herausnehmen und sofort mit etwas Wasser bestreichen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.