Rezept

Haferring

Ein Rezept von Haferring, am 14.06.2025

Zutaten

150 g	Schmelzflocken (zarte Haferflocken)
1 Pck.	Trockensauerteig (15 g)
250 g	Hafervollkornmehl
1 Pck.	Trockenhefe
2 EL	Gerstenmalz-Extrakt (Reformhaus oder Bioladen)
	Mehl zum Bearbeiten
1 M	Ei
200 ml	warme Buttermilch
250 g	Roggenmehl Type 997
100 g	kernige Haferflocken
2 TL	Kräutersalz
ca. 350 ml	warmes Wasser
5 EL	Öl
	Butter für das Backblech
je 1 EL	kernige Haferflocken und Koriandersamen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot von 1 kg | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Für den Vorteig die Schmelzflocken mit der Buttermilch und dem Trockensauerteig mischen. Zugedeckt an einem warmen Ort 2 Std. ruhen lassen.

2. Für den Hauptteig die Mehlsorten, Haferflocken, Trockenhefe und Kräutersalz verrühren. Den Vorteig hinzufügen und grob untermischen. Gerstenmalz mit warmem Wasser (bis auf eine knappe Tasse, ca. 75 ml) und Öl verrühren, zum Mehl gießen und alles mit dem elektrischen Knethaken oder einem Kochlöffel 3 Min. kräftig rühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 10 Min. lang von links nach rechts, von rechts nach links, von vorn nach hinten und von hinten nach vorn zusammenschlagen und mit den Handballen zusammendrücken. Zu einer Kugel formen und in einer bemehlten Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ca. 3 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

4. Das Backblech einfetten. Den Teig einmal zusammenschlagen, eine 50 cm lange Rolle formen und diese auf dem Blech zu einem Ring legen. Die Enden zusammendrücken.

5. Den Backofen auf 220° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Das Ei mit etwas Wasser verrühren. Den Brotring damit bestreichen und mit Haferflocken und Koriandersamen bestreuen. Leicht andrücken. Das Brot auf der mittleren Schiene etwa 40 Min. backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.