

Hafer-Sesam-Walnüsse-Brötchen 2024-05-05



Vorteig: 100 g Wasser lauwarm, darin 8 g Zucker und 1/4 Würfel Hefe (10 g) auflösen. 50 g Weizenmehl einrühren. 30-60 Minuten gehen lassen bis der Vorteig gut aktiv ist.

Brühstück: 100 g Walnüsse grob zerkleinert + 40 g weiße Sesamsaaten. 140 g heißes Wasser hinzufügen und 1 Stunde ziehen lassen. Abgießen, das Restwasser aber aufheben und im Rezept weiternutzen..

Zutaten:

der Vorteig (also 100 g Wasser, 50 g Mehl, 8 g Zucker),

das Brühstück,

340 g Flüssigkeit insgesamt (z.B. 140 g Buttermilch, das Restwasser vom Brühstück, Wasser oder Sprudelwasser)

495 g Mehl (350 g Weizenmehl 405, 45 g Dinkelmehl 630, 100 g Dinkelvollkornmehl)

60 g kernige Haferflocken

22 g Öl (Olivenöl oder Rapsöl)

7 g Salz

Mehl für die Teigbearbeitung (ungefähr 70 g)

Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne für die Dekorierung

Stockgare: Alle Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten. Den klebrigen Teig auf die reichlich bemehlte Arbeitsfläche stürzen und gut durchkneten und falten. Zurück in die Schüssel tun und abgedeckt 1 bis 1½ Stunden gehen lassen. Zwischendurch noch einmal mit dem Teigschaber durchfalten.

Stückgare: Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche stürzen und Brötchen abstecken. Rund schleifen. Die Oberseite kurz ins Wasser tauchen und in den Kürbiskernen/Sonnenblumenkernen wälzen. Unter einem feuchten Tuch noch etwa ¾ Std gehen lassen, bis die richtige Gare erreicht ist (Fingerdrucktest, <https://www.marcelpaa.com/rezepte/garstufen-brotfehler/>).

Backen: Backofen auf 240° vorheizen, Oben- und Unterhitze, Schüssel in den Ofen stellen. Ofenblech in die Mitte des Backofens schieben und kochendes Wasser in die Schüssel schütten (½ Tasse). Backofentür sofort schließen, der Dampf soll im Backofen bleiben.

Backzeit: ungefähr 25 Min. Nach 12 Min den Backofen auf 200° zurückdrehen und die Schüssel Wasser rausholen. Auf Sicht weiterbacken.