Schweizer Rübli

Nach Heide - Bäckerei Meyer aus Wahrenholz

Zutaten

Für den Sauerteig
160g Roggenmehl Typ 1370 oder Vollkorn
10g Sauerteig ASG
140g Wasser 150g bei Vollkorn

Für den Hauptteig
100g Roggenmehl Typ 1370 oder 1150
210g Weizenmehl Typ 1050
15g frische Hefe
10g Zuckerrübensirup
12g Salz
170g Wasser, handwarm

Am Backtag brauchen wir
50g Mais aus der Dose, gut abgetropft, 120g Karotte grob geraspelt, 25g Kürbiskerne,
70g Sonnenblumenkerne, 10g Sesam, 45g Leinsamen, 1 MSP Kümmel gemahlen, 1 TL Koriander gemahlen,
Ca. 50g Sonnenblumenkerne zum Bestreuen und zum Ausstreuen der Form

So funktioniert es!
Sauerteig und Hauptteig werden am selben Tag hergestellt.
Alle Zutaten für den Sauerteig zusammen rühren, für 16 – 20 Std. an einem warmen Ort, abgedeckt reifen lassen.
Die Hefe und das Wasser mischen und ca. 15 Minuten stehen lassen, bis die Hefe anspringt.
Die Zutaten für den Hauptteig miteinander verkneten und ebenfalls 16 - 20 Std. gehen lassen.
Achtung, der Teig ist sehr fest und dadurch am Aufgehen gehemmt, er wird aufgehen, aber sich nicht verdoppeln.

Am Back Tag!
Karotte schälen und grob raspeln, den Mais abgießen und sehr gut abtropfen lassen
Beide Teige miteinander verkneten. Es entsteht ein weicher, klebriger Teig.
Während des Knetvorgang die Körner und das Gemüse zum Teig geben und gründlich einarbeiten.

So geht es weiter!
Mit etwas Sonnenblumenöl, den kleinen Zaubermeister fetten.
Den Boden mit Sonnenblumenkernen ausstreuen.
Den Teig in die Form geben und etwas stupfen, dass keine Luftblasen entstehen oder diese aus dem Teig gedrückt werden.
Die Oberfläche mit einem Schaber und Wasser glätten.
Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Deckel aufsetzen und 20 Minuten ruhen lassen.
Wenn der Teig sich etwas bewegt und ca. 1cm hochgekommen ist, beginnt das backen.

Ab in den Ofen!
Den Teig im kleinen Zaubermeister, mit Deckel, im unteren Bereich, auf dem Rost, in den kalten Backofen stellen.
Für 70 Minuten bei 220C O/U backen, Deckel entfernen und für weitere 10 Minuten bei 200C fertig backen.

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481