

# VINSCHIGER PAARL

## Sauerteig:

### Zutaten:

Für etwa 1200 g Sauerteig

300 g Roggenmehl

300g Weizenmehl

420g Wasser, lauwarm

420g Buttermilch, lauwarm

### Zubereitung:

Den Sauerteig bereitet man 4 Tage vorher zubereitet. In einer Holzschüssel verrührt man 100g Roggenmehl, 100g Weizenmehl und 140g lauwarmes Wasser und 140g Buttermilch zudecken und einem warmen Ort stehen lassen.

Am nächsten Tag gibt man zum Ansatz 100g Roggenmehl, 100g Weizenmehl, 140ml lauwarmes Wasser und 140g Buttermilch ebenfalls zudecken.

Am 4. Tag kann man den Sauerteig weiterverarbeiten zu Vinschiger Paarlh.

### Zutaten:

2730g Roggen Mehl

1300g Weisp Mehl

1300g Sauerteig

4800g Wasser

190g Hefe

90g Salz

20g Fenchel

20g Kümmel

7g Koriander

25g Brotklee

10482 Teig

Mischen: 5 min.

Kneten: 4 min.

Teigtemperatur: 30°C

Teigruhe: ca. 10 min.

- Paarlant rupfen Größe: ca. 200g, mit Roggen O Mehl bestäuben.
- Nach dem Rupfen die Teiglinge auf den Abziehapparat absetzen und für ca. 20-30 min. in den Gärraum geben.
- Anschließend abstreifen lassen
- Ofen vor dem einschließen herausziehen
- Backzeit: 260°C, ohne Schwaden, Zug offen für ca. 30 min  
Nach 5 min. den Ofen zurückhalten auf 230°C. Nach weiteren 15 min. Die Brote zusammenschieben.

# Sonnenblumenkern-Dinkelvollkornbrot

Zutaten: 500g Vollkorn Dinkelmehl

120g Sonnenblumenkerne

2TL Salz

3EL Apfelessig

500ml lauwarmes Wasser

2EL Leinsamen

6EL Haferflocken

1 Pkg Trockenhefe oder 1 Würfel Frischhefe



**Zubereitung:** Alle Zutaten mischen wir zusammen, bis sich alles zu einem klebrigen Teig verbunden hat. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig *ein*füllen.



Backform in den kalten Ofen schieben. Ca. 70min bei 210°C backen. Aus dem Ofen nehmen. Das Brot aus der Kastenform heben und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**Serviervorschlag:**



# Knäckebrot mit Haferflocken



## Zutaten:

100gr. Haferflocken, zart  
50gr. Weizenmehl (Vollkorn)  
100gr. Saaten, z.B. Sonnenblumen-  
kerne, Leinsamen, Mohn, Kürbis-  
kerne  
1 Tl. gestr. Salz  
300 ml. Wasser

## Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Mehl und dem Wasser mischen und die Masse ca. 1 Stunde quellen lassen. Die restlichen Zutaten dazugeben. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig dünn aufstreichen. Den Backofen auf ca. 180°C vorheizen. 15 Min. backen. Dann mit einem Messer die gewünschte Schneidgröße einschneiden und ca. 45 Min. weiter backen.



# Topfenbrötchen



## Zutaten für 20 Brötchen

250 ml Milch

2 EL Honig

25 g Hefe

500 g Weizen-Vollkornmehl(fein)

300 g Topfen

2 Eier

Würzmittel: 5 g Fenchelsamen

10 g Salz



-Die Milch und den Honig erwärmen und mit der zerbröckelten Hefe verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat

-Nun das Mehl, die aufgelöste Hefe, den Topfen, die Eier, die Fenchelsamen und das Salz zu einem Teig kneten und mit einem Tuch zugedeckt wird 20 min bei 35 Grad aufgehen lassen.

-Den Teig teilen und zu Strängen formen, diese in gleichmäßige Stücke schneiden und kleine Brötchen formen, nochmals 15 min aufgehen lassen, anschließend im vorgeheizten Backrohr backen.

Backtemperatur : 180 Grad

Backzeit : 20 min

# Dinkel-Kastenbrot



## Zutaten:

0,5 kg Dinkelvollkornmehl  
0,5 l Wasser  
50 -100 g Sonnenblumenkerne  
(etwas Fenchel, Kümmel, Anis –  
nach Geschmack)  
30 g Germ  
2 Tl Salz  
2 El Essig

## Zubereitung:

Den Germ im Wasser auflösen, alle Zutaten dazugeben, mit dem Rührgerät kurz kneten, in die gefettete Form geben und sofort ins kalte Backrohr bei 200 Grad Ober- Unterhitze ca. 1 Stunde backen.

