



## Roggen-Dinkel-Flockenbrot

Inspiziert vom Katenbrot aus dem Buch »**Heimatbrote**« vom Brotdoc habe ich ein Rezept entwickelt, das völlig auf Weizen verzichtet.

Verwendet wurden - wie immer - ausschließlich Biozutaten.

Das Besondere an diesem Brot ist das Brühstück aus Vollkorn-Roggenflocken, was die besonders saftige und spezielle Textur des Brotes bewirkt.

Ein super leckeres Brot mit feinen Aromen, das sich lange frisch hält.

**Tipp: Wer tolle Brotbücher liebt und sich inspirieren lassen möchte, sollte sich das Heimatbrotebuch vom Brotdoc anschauen!**

## Möglicher Zeitplan

### Vortag

19:30 Uhr | Sauerteig

19:40 Uhr | Brühstück

### Backtag

09:30 Uhr | Hauptteig (anschl. 25 Min. Teigruhe)

09:55 Uhr | Formen, in Dinkelflocken wälzen und Stückgare im Gärkorb

11:05 Uhr | Backen im Topf (250° > 210° C)

12:10 Uhr | Brot auf Rost auskühlen lassen

### Sauerteig

167 g Wasser (warm)

100 g Roggen Vollkorn } alt. Roggen 1370 oder 1150

65 g Roggen 997

15 g Roggen-Anstellgut

### Brühstück

190 g Vollkorn-Roggenflocken

14 g Salz

195 g Wasser (kochend)

### Hauptteig

100 g warmes Wasser, darin

5 g Frischhefe auflösen

Sauerteig

Brühstück

50 g Roggen 997

220 g Dinkel 1050

+ wenig Bassinage

### Zubereitung

Den Sauerteig anmischen, vor dem Austrocknen schützen und über Nacht bei Raumtemperatur für zehn bis 14 Stunden reifen/wachsen lassen. Roggenflocken und Salz mit kochendem Wasser übergießen und umrühren. Dann abgedeckt eine Nacht ziehen lassen.

Den Hauptteig manuell oder in der Knetmaschine mit allen Zutaten zu einem matschigen Teig mischen und 25 Minuten im Topf ruhen lassen. In Dinkelflocken wälzen und mit Roggenmehlzugabe formen und in ein bemehltes und Dinkelflocken ausgestreutes Leinentuch in ein Gärkorbchen legen (Schluss unten). Dann ca. 70 Minuten abgedeckt reifen lassen (Stückgare). Ofen mit Gusstopf auf 250° C vorheizen. Mit einem zugeschnittenen Backpapier den Teigling in den Topf heben. Fallend auf 210° C für 55 Minuten mit Deckel backen. Dann noch einmal zehn Minuten ohne Deckel fertig backen.

Alternativ auf einem Backstein oder Backstahl mit Dampf backen.

Ein wunderbares Brot erwartet euch!

Guten Appetit wünscht euch  
Horst | fraghorst.de



Link zum Heimatbrote-Buch

