

VINSCHGERL



ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

ZUTATEN VORTEIG	MENGE IN G
Roggenvollkornmehl	140
Wasser (30°C – lauwarm)	140
Anstellgut	25

ZUTATEN HAUPTTEIG	MENGE IN G
Vorteig oder 3-Stufen Sauerteig	200
Roggenvollkornmehl	215
Weizenmehlvollkornmehl	100
Wasser (30°C – lauwarm)	280
Honig	15
Brotgewürz	6
Schabzigerklee	½ TL
Salz	8
Hefe (optional)	7

Entweder den 3-Stufen Sauerteig vorbereiten oder am Abend vorm Backtag die Zutaten für den 1-Stufen Sauerteig vermischen und ca. 8-12 Stunden bei Raumtemperatur, am besten über Nacht, fermentieren lassen. Vom Vorteig 100 g fürs nächste Mal Backen (dein Anstellgut) in den Kühlschrank geben.

Am nächsten Tag alle Zutaten von Hand oder mit einer Teigknetmaschine (auf niedriger Stufe) 5 Minuten zu einem glatten Teig mischen (Teigtemperatur ca. 30°C). Falls du den 1-stufigen Sauerteig verwendest, solltest du damit dein Teig besser aufgeht, noch Hefe hinzufügen. Den Teig 90 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und 100 g Stücke mit bemehlten Handkanten abziehen und mit den Händen rund formen. Die Teiglinge auf ein Blech mit Backpapier setzen und mit Roggen- oder Weizenmehl bestreuen. Die Teiglinge mit einem Geschirrtuch abgedeckt ca. 1-2 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat und die Oberfläche viele Risse aufweist. Danach werden die Vinschgerl bei 230°C-250°C 20-30 Minuten mit Dampf backen.