

VEGANE WALNUSS-POWERSTANGE

mit BÖCKER Le Chef Bio

Für den Teig:

- 150 g BÖCKER Le Chef Bio
- 50 g Walnüsse
- 250 g Weizenmehl (Type 550)
(etwas mehr zum Bearbeiten)
- 250 g Weizenvollkornmehl (grob)
- 450 g Wasser
- 10 g Salz
- 5 g Frischhefe
- 30 g Rosinen

Für das Topping:

Saatenmischung nach Belieben
z.B. Sesam, Leinsamen und Haferflocken

Teigtemperatur: ca. 24 – 26 °C
Ruhezeit: ca. 2 Std.
Reifezeit: ca. 1 Std.



einfach



Gesamtzeit: ca. 3,5 Std.

+

Backzeit: ca. 20 Min.

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 230°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
2. Walnüsse grob zerkleinern und im vorgeheizten Backofen bei 230 °C (Ober- / Unterhitze) für ca. 5 - 10 Minuten rösten, bis sie leicht Farbe bekommen.
3. BÖCKER Le Chef Bio mit den übrigen Zutaten für den Teig in einer Schüssel mit den Knechaken der Küchenmaschine ca. 8 Minuten verkneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich vom Schüsselboden löst.
4. Den Teig in der Schüssel mit ein wenig Öl falten, dann abgedeckt bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) ca. 1 Stunde ruhen lassen. Im Anschluss den Teig erneut falten, damit er mehr Spannung bekommt. Eine weitere Stunde ruhen lassen.
5. Nach der Ruhezeit den Teig auf eine bemehlte Oberfläche legen und zu einem Rechteck ziehen (etwas größer als DIN-A4).
6. Die Oberfläche befeuchten und die Saatenmischung auf die Teigoberfläche streuen.
7. Den Teig in etwa 8 Streifen teilen (ca. 5 cm breit) und auf einem mit Backpapier belegten Backblech legen. Die Teiglinge abgedeckt bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) ca. 1 Stunde reifen lassen.
8. In der Zwischenzeit eine kleine, hitzebeständige Schale mit Wasser auf den Boden des vorgeheizten Backofens stellen (Vorsicht! Verbrennungsgefahr).
9. Nach der Reifezeit das Backblech auf die mittlere Schiene des Backofens schieben, die Backofentemperatur auf 210 °C (Ober-/ Unterhitze) reduzieren und die Stangen ca. 20 Minuten backen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

TIPPS & HINWEISE

für herzhafte Rezepte

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio und BÖCKER Le Chef Bio sind einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**

Einzigartig ist, dass die Starterprodukte entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden können. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unsere Produkte enthalten die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien. Die Starterprodukte können auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE – Rezepten.

- **Besonderheiten bei der Verwendung von Roggenmehl**

Roggenbrote erreichen im Vergleich zu Weizenbrot ein kleineres Volumen und eine feinere Porung. Sie haben keine Kleberstruktur wie Weizenteige, sind nicht so elastisch und gehen daher nicht so stark auf. Roggen nimmt Flüssigkeit sehr schnell auf und ist in der Verarbeitung eher klebrig. Für Mischbrote mit Roggen gilt: je höher der Roggenanteil, desto kürzer die Knetzeit.

- **Backen mit Saaten und Körnern**

Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.

- **Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken**

Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit straffer Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten.

- **Einschneiden des Teiglings**

Zum Einschneiden ein scharfes Messer verwenden und schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.

- **Knusprige Kruste**

Ideal ist ein Backofen mit Dampffunktion. Möchte man den Dampf selbst erzeugen, eine hitzebeständige Schale auf dem Boden des Backofens mit vorheizen. Wenn der Teigling in den Ofen gegeben wird, etwas Wasser in die Schale geben (Vorsicht Verbrennungsgefahr!). Nach ca. 10 Min. Backofentür öffnen, damit der Dampf entweicht, Temperatur reduzieren. Beim Backen im Gusseisentopf, diesen im Backofen mit geschlossenem Deckel vorheizen. Teigling vorsichtig in den Topf stürzen, etwa 2/3 mit geschlossenem Topf backen und das letzte Drittel ohne Deckel, mit reduzierter Temperatur zu Ende backen.

- **Prüfen, ob das Brot fertig ist**

Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.