



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

250 g Roggen, grob geschrotet

660 g Wasser

40 g Sonnenblumenkerne

40 g Sesam

40 g Roggenflocken

40 g Leinsamen

550 g Sauerteig

100 g Roggenmehl

350 g Weizenmehl

20 g Zucker

40 g Germ

20 g Salz

20 g Fett

Haferflocken

Mein persönlicher Tipp

Es können auch andere Mehrlarten oder Mischungen aus verschiedenen Mehrlarten verwendet werden.:

Martina Matzeneder

Seminarbäuerin im Bezirk Grieskirchen

Quellen:

- Markus Resch: *Kursunterlage Spezialbrote und Kleingebäck*

Roggenherzen

Zubereitung

Vorteig für ca 30 Stück à 70 g

- Zutaten: 250 g Roggenvollkornschrot, 250 g Wasser (70 °C)
- Für den Vorteig Roggenvollkornschrot mit heißem Wasser übergießen und ca. 3 Stunden stehen lassen.

Quellstück für ca 30 Stück à 70 g

- Zutaten: 40 g Sonnenblumenkerne, 40 g Sesam, 40 g Roggenflocken, 40 g Leinsamen, 160 g Wasser (30 °C)
- Die Zutaten des Quellstücks mit lauwarmen (ca. 30 °C) Wasser übergießen und ebenfalls ca. 3 Stunden quellen lassen.

Hauptteig für ca 30 Stück à 70 g

- Zutaten: 550 g Sauerteig, 100 g Roggenmehl (Typ 960), 350 g Weizenmehl (Typ 700), 20 g Vollzucker, 40 g Germ, 20 g Salz, 20 g Backfett, 250 g Wasser (lauwarm)
- Vorteig, Quellstück und die restlichen Zutaten des Hauptteiges verkneten und an einem warmen Ort mind. 15 min stehen lassen.

Herzen Formen und Bestreuen

- Zutaten: Sonnenblumenkerne, Sesam, Roggenflocken, Leinsamen, Haferflocken
- Teig in ca. 30 Stücke zerteilen.
- Teigstücke rund aufschleifen, tropfenförmig formen, mit Teigkarte bis zur Hälfte einstechen und zu Herzen formen.
- In Bestreuung eintauchen und absetzen.

Roggenherzen fertigstellen

- Die Weckerl ca. 25 min nochmals gehen lassen. Backtemperatur: 230 °C – 190 °C
- Backzeit: ca. 24 min. (Am Ende der Backzeit den Zug 3 min. öffnen.)



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ländlicher Raum:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

