

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 Mehlarnten oder Mischungen aus verschiedenen Mehlarnten verwendet werden.



Martina Matzeneder

Seminarbäuerin im Bezirk Grieskirchen

Quellen:

Roggenherzen



Foto: LK OOE/Bettina Grasböck - Nicht zur freien Verwendung

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 Bestreung 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.)



Markus Resch: *Kursunterlage
Spezialbrote und Kleingebäck*