



Vinschgauer - Südtiroler Spezialität

Hefeteig mit Weizen- und Roggenmehl

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Hefegezeit 2 x 30 Minuten
- Backzeit ca. 45 Minuten bei 220°C



Werkzeug

- Schüssel, Mixer mit Knethaken oder Küchenmaschine
- Backblech, Backpapier

Zutaten

- 720g Roggenmehl
- 280g Weizenmehl
- 2 Stk. Hefe
- ca. 750ml warmes Wasser
- eine Prise Zucker
- 20g Salz
- je 10g Fenchel und Kümmel gemahlen
- 10g Brotklee gemahlen (Schabzigerklee)

Zubereitung

Handmixer

Mehl abmessen und in die Rührschüssel geben. Salz und Gewürze ins Mehl geben und ein bisschen vermischen.

Das Hefestück in ca. 750 ml warmem Wasser mit einer Prise Zucker vermischen und auf das Mehl in der Schüssel gießen.

Küchenmaschine

Mehl abmessen und in eine Schüssel geben. Salz und Gewürze ins Mehl geben und ein bisschen vermischen.

Ca. 750 ml warmes Wasser mit einer Prise Zucker in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Maschine starten. Dann das Stück Hefe oder die Trockenhefe zugeben und auflösen. Das Mehl löffelweise zugeben und Maschine laufen lassen bis sich ein schöner fester Teig ergibt der sich von Wand und Boden der Schüssel ablöst.

Backofen auf niedrigster Temperatur (ca. 35°C) vorwärmen und wieder ausschalten. Schüssel für 20 Minuten in den Ofen stellen, damit die Hefe 'gehen' kann. Der Teig wird luftig und locker.

Schüssel aus dem Ofen nehmen und mit dem Mixer oder der Küchenmaschine noch einmal kräftig durchkneten. Das kann mensch auch von Hand machen in dem der Teigklumpen auf der Arbeitsfläche schön durchgewalkt wird.

Den Teig in einer abgedeckten Schüssel bei Raumtemperatur für etwa 20 Minuten gehen lassen. Für eilige Menschen geht es jetzt direkt ans Backen.

Geduldige Menschen lassen den Teig abgedeckt im Kühlschrank über Nacht stehen und ruhen. Am nächsten Morgen den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Raumtemperatur erwärmen lassen.

Das Backblech mit einem Bogen Backpapier abdecken.

Den Teigklumpen mit den Händen in der Schüssel durchkneten. Dann etwa 80-100g schwere Kugeln formen und flachdrücken. Paarweise auf aufs Blech legen. Andrücken und dabei leicht auseinanderziehen bis der Teig die gewünschte Größe und Form erreicht hat. Ganz fein mit Roggenmehl bestäuben.

Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze einschalten und das Brot auf mittlerer Schiene für ca. 30-45 Minuten backen. Nach 20 Minuten ein erstes Mal kontrollieren. Wenn die Oberseite anbräunt, sind die Vinschgauer fertig.

Dazu passen natürlich Butter, Südtiroler Speck, guter Käse und ein trockener Rotwein wie z.B. Lagrein

Guten Appetit!