

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Schnelle Vinschgerl (Vinschgauer Fladenbrötchen)

Zutaten für 2 Bleche, ca. 20 Stück

- 420 g Sauerteig für's Aroma, nicht als Triebmittel
(Der Sauerteig kann also auch von Vortag(en) sein und
Braucht nicht frisch angefüttert werden)
- 400 g Roggenvollkornmehl
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 18 g Salz
- 10 g fein gemahlenes Brotgewürz
- 450 g lauwarmes Wasser
- 30 g frische BIO-Hefe

Zubereitung:

In einer großen Schüssel Mehl mit Salz und Brotgewürz gut vermischen. Hefe in einem Teil des Wassers (ca. 100 g) auflösen und zum Mehl geben, ebenso den Sauerteig und das restliche Wasser. Alles gründlich 8 Minuten durchkneten.

Mein Tipp: Wer – wie ich – keine Knetmaschine hat 😊 zuerst die Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren, dann mit einem Teigschaber von außen nach innen den Teig rundum immer wieder hereinholen, wenn der Teig zäher wird, dann die Hand zu Hilfe nehmen, immer von außen nach innen falten.

Den Teig abgedeckt **45 Minuten** an warmer Stelle ruhen lassen.

Mein Tipp: Ideal ist der Backofen mit eingeschalteter Backofenlampe.

Den Teig herausnehmen, Herd vorheizen auf 245 Grad.

2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

In einen kleinen tiefen Teller etwas Roggenmehl geben.

Mit einem Teigschaber vom Teig immer ca. 80 g schwere Stücke abstechen, mit einem zweiten Teigschaber auf das Roggenmehl abstreifen. Teigling einmal im Mehl wenden und dann mit 2 Händen zu einer abgeflachten Kugel drehen und auf das Backblech setzen.

Anschließend abgedeckt mit einem Tuch **20 Minuten** bei Zimmertemperatur (ca. 20 Grad) reifen lassen.

Die Bleche in den 240 Grad heißen Ofen schieben, auf 200 Grad Umluft zurückdrehen und **20 Minuten** backen.

Nach 20 Minuten das obere Blech herausnehmen und das untere Blech nochmal 3 Minuten nachbacken, damit auch diese Vinschgerl gut knusprig werden.

Mein Tipp:

Die Vinschgerl lassen sich gut auf Vorrat backen und einfrieren und bei Bedarf ganz schnell im Toaster aufbacken. 😊

Quelle: Nach einem Rezept der Vollwert-Bäckermeisterin Ute Olk

