

# TOPFBROT MIT QUINOA-FLAKES



**Diese Version mit gerösteten Quinoa-Flakes, hellem Mehl und etwas Honig gefiel mir am besten. Schon der Geruch während dem Rösten ist schlichtweg betörend! Über Nacht mit Wasser verquellt, verleihen Sie dem Brot nebst mild-nussigen Aromen auch enorm viel Feuchtigkeit. Das Brot – sollte es soweit kommen – bleibt tagelang wie frisch. Es eignet sich perfekt als Frühstücksbrot – auch getoasted entfaltet es seine Aromen nochmals intensiv. Aber auch mit salzigen Belägen oder zu einer kalten Platte harmoniert es bestens. Viel Spass beim Nachbacken!**

## Zubereitung

### Zutaten

#### **Vorteig/Poolish**

100g Wasser  
100g Weizen-Halbweissmehl  
0,1g Frischhefe

#### **Quellstück**

70g Wasser, warm  
50g Quinoa-Flakes, geröstet

#### **Hauptteig**

Vorteig/Poolish  
Quellstück  
400g Weizen-Halbweissmehl  
210g Wasser  
5g Frischhefe  
10g Honig  
10g Salz

#### **Vorteig/Poolish**

Am Vorabend: direkt in der Knetschüssel (so musst du eine Schüssel weniger abwaschen) mit einem Löffel 0,1g Hefe in 100g Wasser einrühren. 100g Weizen-Halbweissmehl zugeben und alles gut vermengen. Mit Klarsichtfolie bedecken und über Nacht bei Raumtemperatur gären lassen. Am nächsten Tag sollte der Vorteig mit vielen kleinen Bläschen ausgestattet sein.

#### **Rösten/Quellstück**

Ebenfalls am Vorabend: die Quinoa-Flakes auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im auf 180° C vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rösten. Im Auge resp. in der Nase behalten! Etwas abkühlen lassen, in eine kleine Schüssel geben und mit dem lauwarmen Wasser übergießen. Mit einem Löffel kurz mischen, bedecken und bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen. Bis am nächsten Tag ist das Wasser vollständig in den Körnchen "verschwunden".

#### **Hauptteig**

Im Verlauf des nächsten Tages: die Quinoa-Flakes zum Vorteig in die Knetschüssel geben und kurz akklimatisieren lassen. Jetzt die Hefe mit einem Löffel untermischen. Und dann die restlichen Zutaten begeben. Während 10 Minuten auf niedriger Stufe zu einem weichen Teig kneten, der sich vollständig von der Schüssel löst. Bedecken und bei Raumtemperatur stehen lassen.

### **Falten**

Den Teig in den nächsten 60-90 Minuten 2-3x falten. Dazwischen die Schüssel immer wieder gut bedecken. Fingertest machen, denn die Gärzeit hängt wesentlich von der Teig- resp. der Umgebungstemperatur ab.

### **Formen**

Nicht vergessen, den Backofen inklusive Gusseisentopf bei 250° vorzuheizen. Den Teig mit der Teigkarte auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer Kugel vorformen. 10 Minuten entspannen lassen. Jetzt den Teig nochmals behutsam etwas auseinanderziehen und zu einer satten Kugel einschlagen. Mit beiden Händen "über den Tisch ziehen".

### **Stückgare**

Die Teigkugel mit dem Schluss nach oben in einen bemehlten Gärkorb oder in eine mit einem sauberen Küchentuch ausgelegt Schüssel legen und bedecken. Auch in einen Plastiksack stellen geht sehr gut. Bei eher sommerlicher Raumtemperatur jetzt nochmals 1 Stunde im Kühlschrank gehen lassen. Im Winter ist bei Raumtemperatur ideal.

### **Einschneiden/Backen**

Die Teigkugel vorsichtig auf ein Backpapier stürzen und wie gewünscht mit einem Bäckermesser oder einem scharfen Küchenmesser einschneiden. Den - *sehr heissen !!!* - Gusseisentopf aus dem Ofen nehmen und auf die Herdplatte oder ein Gitter stellen. Den Deckel wegnehmen und das frisch eingeschnittene Brot samt dem Backpapier vorsichtig in den Topf transferieren. Deckel zu und sofort für 20 Minuten bei 250° in den Ofen. Nach 20 Minuten den Deckel wegnehmen. Jetzt noch 20-25 Minuten ohne Deckel und bei 220° fertig ausbacken. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre in den letzten 5 Minuten ganz leicht öffnen.

### **Zeitplan**

	<b>Vorarbeiten</b>	<b>Arbeiten am Backtag</b>
	ca. 15 Minuten	ca. 2 Stunden
	8-12 Stunden	3-4 Stunden

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf [www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch) nachschlagen. Ebenso findest du dort viele Bilder und Videos, die dir das Brot backen noch leichter machen.