



## Dattel-Walnuss-Ringe

Ein Rezept von *BesondersGut*  
[www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch)

### ZUTATEN

#### *Vorteig*

120g Wasser  
0.1g Frischhefe  
100g Ruchmehl

#### *Quellstück*

80g Schrot, mittel  
120g Wasser, lauwarm

#### *Teig*

Vorteig  
Quellstück, kalt  
130g Wasser, zimmerwarm  
8g Frischhefe  
200g Weizen-Weissmehl  
120g Weizen-Ruchmehl  
10g Salz  
75g saftige Datteln, in Scheiben  
75g Walnüsse, grob gehackt

# Dattel-Baumnuss-Ringe - Zubereitung

## *Vorteig*

Am Vortag: das Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe einrühren. Das Mehl zugeben, mischen und bedeckt über Nacht bei 21–23 °C reifen lassen. Der Vorteig sollte sich mindestens verdoppeln.

## *Quellstück*

Das Schrot mit lauwarmem Wasser übergießen, mischen und wenn möglich nach 30 Minuten nochmals durchmischen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

## *Teigzubereitung*

Im Verlauf des nächsten Tages: alle Zutaten ausser den Walnüssen und Datteln in angegebener Reihenfolge in die Teigschüssel geben und 5–8 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Weitere 5–8 Minuten auf höherer Stufe zu einem etwas klebrigen aber geschmeidigen Teig kneten. Auf niedriger Stufe die in Stücke geschnittene Walnüsse und Datteln kurz unterkneten. Nicht länger als 20 Sekunden kneten, damit die Teigstruktur erhalten bleibt. Ideale Teigtemperatur: 22–24 °C. Teig luftdicht bedecken und an einen 21–23 °C warmen Ort stellen.

## *Erste Teigruhe/Teig falten*

Den Teig in der nächsten Stunde mit der nassen Hand einmal rundherum falten – im Idealfall nach ca. 30 Minuten. Dazwischen wieder gut bedecken.

## *Formen/zweite Teigruhe*

Den Teig mit Hilfe der Teigkarte und der glatten Seite nach unten auf die bemehlte Arbeitsfläche geben. Behutsam etwas flachdrücken und mit dem Teigabstecher halbieren. Zu zwei Kugeln einschlagen und mit der Naht nach oben in zwei kleine Gärkörbe (Mini-Gärkörbe) legen. Mit einem Küchentuch bedeckt, je nach Gärzustand, nochmals ca. 60 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen.

Alternativ nur ein Brot machen und den Teig in einen Standard-Gärkorb legen.

## *Einschneiden/Backen*

Die beiden Teigkugeln vorsichtig auf ein Backpapier stürzen. Dann mit einem Zeigefinger ein Loch in die Mitte drücken. Das Loch auf einen Durchmesser von ca. 3cm vergrössern, indem du es mit beiden Händen rundherum vorsichtig auseinander ziehst. Mit einem ca. 2–3mm tiefen Schnitt rundherum einschneiden. Anschliessend im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 220 °C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen. Dann weitere 20–25 Minuten bei 200 °C fertig backen. Falls du nur ein Brot backst verlängert sich die Backzeit um ca. 10 Minuten.