

Vinschgauer



Zutaten:

250g Roggenmehl 1150
250g Roggenvollkornmehl
50g Weizenmehl 550
75g Sauerteig
ca. 0,3 Liter Wasser
1 gestrichener Teelöffel gerebelter Brotklee
1 Teelöffel gemahlener Kümmel
1 Teelöffel gemahlener Anis
1 Teelöffel Salz
1 Hefe

Zubereitung:

Mehl und Gewürze miteinander vermischen. Einen mit warmem Wasser verrührten Sauerteig und die vorher mit etwas warmem Wasser und Zucker angesetzte Hefe zugeben. Das restliche Wasser hinzufügen und alles zu einem weichen Teig kneten. Eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig in etwa 100g große Stücke mit bemehlten Händen rundformen, im Mehl flachdrücken und gut stupfen. Nochmals gehen lassen und bei 210 °C (mit Umluft) 20 bis 30 Minuten backen.

August Schuler Mönchmühle

Leonhardstraße 5 - 6 88212 Ravensburg Tel. 0751-23407

<http://www.moenchmuehle.com>