

Ring-Knäckebrot



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
 GÄREN LASSEN/AUFGEHEN LASSEN:
 ca. 36 Stunden + 6 Stunden
 BACKEN/TROCKNEN: ca. 1½ Stunden

FÜR 20 Stück

Backpapier für die Bleche

VORTEIG

150 g Roggenvollkornmehl
 10 g Sauerteigpulver
 2,5 dl Wasser, lauwarm
 1 TL Rahmquark oder Crème fraîche

TEIG

175 g Roggenvollkornmehl
 375 g Weizenvollkornmehl
 1¼ EL Salz
 ½ TL Natron
 10 g Hefe, zerbröckelt
 2 dl Wasser
 1 EL Honig

ZUBEREITUNG

VORTEIG

Mehl, Sauerteigpulver, Wasser und Quark verrühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 36 Stunden gären lassen.

TEIG

Beide Mehlsorten, Salz und Natron mischen, eine Mulde formen. Die Hefe in wenig Wasser anrühren, mit restlichem Wasser, Honig und Vorteig in die Mulde geben. Zu einem weichen Teig zusammenfügen. Ca. 5 Minuten kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt nochmals 3–4 Stunden aufgehen lassen.

FORMEN

Teig auf Mehl 2 mm dick auswallen. Mittels Teller oder Springform Rondellen von ca. 18 cm Ø ausschneiden. Auf die vorbereiteten Bleche legen. Mittig je 1 Loch von ca. 5 cm Ø ausstechen. Zugedeckt nochmals 1–2 Stunden gehen lassen.

BACKEN

Miteinander im auf 180°C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 12–13 Minuten backen. Ofenhitze auf 100°C reduzieren, nochmals 1 Stunde fertigbacken. Ofen ausschalten, Knäckebrote bei leicht geöffneter Ofentüre austrocknen und auskühlen lassen.

Tipp

- Teig nach Belieben mit Dill anreichern. Oder Teigringe mit wenig Wasser bestreichen und mit Kernen und Samen bestreuen.
- Die Knäckebrote sind gut verschlossen in einer Dose mindestens 1 Monat haltbar.