Brödkakor – rustikales Fladenbrot aus Schweden



Fladenbrote mit Roggenschrot aus Schweden

5

Zubereitungszeit: 25 min
Wartezeit:
Backzeit: 10 min

ZUTATEN

- 10 g Hefe (wenn es schneller gehen soll, einfach mehr Hefe nehmen)
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 75 g geschmolzener Butter
- 50 g Zucker
- 60 g Roggen, geschrotet
- 1 ½ TL Salz
- 800- 900 g Weizenmehl 405 (oder 550)

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in eine Rührschüssel bröseln. Lauwarmes Wasser und die geschmolzene, leicht abgekühlte Butter auf die Hefe gießen, kurz verrühren und für einige Minuten quellen lassen.
2. Roggenschrot, Salz und erst einmal 800 g Mehl dazugeben und für 3 Minuten auf der niedrigsten Stufe der Küchenmaschine kneten. Sollte der Teig sehr klebrig sein, noch etwas Mehl dazugeben. Den Teig anschließend auf der zweiten Stufe weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Die Schüssel abgedeckt 3 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. (Alternative: 1 Stunde bei Raumtemperatur und danach über Nacht im Kühlschrank).
3. Nach der Ruhezeit den Teig in 5 Stücke teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundschleifen und anschließend zu 0,5 cm dünnen Kreisen ausrollen. Wieder abgedeckt für 30-40 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Die Teiglinge vor dem Backen einige Male mit der Gabel einstechen und für 5-10 Minuten (bei mir waren es 8 Minuten) backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. TIPP: Auf Sicht backen, bei der hohen Temperatur werden die Brödkakor schnell zu dunkel.
6. Nach der Backzeit lauwarm servieren oder ganz abkühlen lassen.