



ZUTATEN (Für 6 Brötchen)

Für das Hefewasser:

- 600 g lauwarmes Wasser
- 25 g Rohrzucker
- 150 g Rosinen

Für den Vorteig:

- 100 g gefiltertes Hefewasser
- 80 g Buchweizenmehl

Für den Teig:

- 200 g BROTGENUSS**
- 70 g Sojamehl
- 7 g Salz
- 80 g Feigen
- 30 g Walnüsse
- 40 g Rosinen (aus dem Hefewasser)
- 180 g gefiltertes Hefewasser



ZUBEREITUNG

1. Für das Hefewasser: Alle Zutaten in die Glasflasche (1 - 1,5 L) geben und schließen. Die Flasche solange schütteln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Flasche an einem warmen Ort stehen lassen (zwischen 22 und 30 °C, aber nicht direkt in die Sonne oder auf der Heizung). Regelmäßig entlüften (Deckel kurz öffnen) und schütteln (mind. 2 Mal pro Tag, am besten ca. 6 Mal). Das Hefewasser sollte fertig sein, wenn alle Rosinen über dem Wasser schwimmen (nach ca. 4 bis 5 Tagen).
2. Für den Vorteig: Das Wasser ca. 1 Stunde im Voraus aus dem Kühlschrank nehmen, sodass es wieder auf Raumtemperatur kommt. In einer Schüssel Buchweizenmehl mit gefiltertem Hefewasser mischen. Die Schüssel mit einer Folie bedecken und an einen warmen Ort stellen (ca. 12 - 24 Stunden).
3. Für den Teig: Das Wasser ca. 1 Stunde im Voraus aus dem Kühlschrank nehmen. Alle trockenen Zutaten in der angegebenen Reihenfolge hineingeben, die geschnittenen Feigen hinzufügen. Zum Schluss die flüssigen Zutaten mit dem Vorteig dazugeben und verkneten. Den Teig mit etwas Wasser befeuchten, zudecken und an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig in 6 Stücke teilen und zu Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt nochmals 1 Stunde gehen lassen (mit etwas Wasser befeuchten, damit die Teigoberfläche geschmeidig bleibt).
4. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (Umluft: 200°C) vorheizen, eine Metall-Schüssel mit Steinen oder Metallteilen auf den Boden des Backofens stellen und mit aufheizen. Die Brötchen mit etwas Mehl bestäuben und mit einem geölten Messer kreuzweise einschneiden. Wasser in die Metallschüssel geben und Ofentür schnell schließen. Für ca. 25 Minuten backen (eventuell +5 Minuten je nach Größe).



glutenfrei



vegan



www.komeko.de

