

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Bio-Dinkel-Mohnflesslerl

**Koch: Stefan Faschinger**

#### Zutaten

(etwa 30 Stück)

Für das Kochstück

- 55 g Bio-Dinkelmehl 700
- 8 g Salz
- 270 g Wasser

Für den Vorteig

- 240 g Bio-Dinkelmehl 700
- 120 g Wasser
- 10 g Bio-Hefe

Für den Flesslerl-Teig

- 1200 g Bio-Dinkelmehl 700
- 330 g Kochstück
- 370 g Vorteig
- 24 g Salz
  
- 25 g Bio-Gersten-Malz (alternativ: Bio-Honig)
- 30 g Bio-Hefe
- 400 g Wasser

Quelle: ORF extra

Zum Bestreuen

- Blaumohn
- grobes Salz
- Wasser zum Bestreichen

Zum Bestreichen

- frische Butter

## Zubereitung

**1.** Für das Kochstück zuerst das Bio-Dinkelmehl mit dem Wasser und dem Salz in einem Topf vermengen und etwa 2-3 Minuten bei ständigem Rühren kochen lassen. Danach mindestens 5 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.

**Tipp:** Die Aufbewahrung des Kochstückes ist im Kühlschrank über mehrere Tage möglich.

**2.** Für den Vorteig das Bio-Dinkelmehl mit der Bio-Hefe und dem Wasser vermengen, in der Küchenmaschine mit einem Knethaken gut durchkneten und danach mindestens 8 Stunden im Kühlschrank rasten lassen.

## **Am Tag des Backens**

**3.** Für den Flesslerl-Teig das Bio-Dinkelmehl, den Vorteig und das Kochstück in eine Rührschüssel geben. Dann seitlich (nicht direkt auf das Kochstück) das Salz, die Bio-Hefe und das Bio-Gersten-Malz dazu geben. Zum Schluss das Wasser darüber gießen und die Teigmasse in der Küchenmaschine mit dem Knethaken zuerst 12 Minuten bei niedriger Stufe und dann 40 Sekunden bei höherer Stufe kneten. Danach muss der Teig noch ein paar Minuten rasten.

**4.** Nun den gesamten Flesslerl-Teig in etwa faustgroße Teiglinge aufteilen. Dann je einen Teigling nehmen, diesen zweimal der Länge nach einschlagen und zu einer daumendicken Rolle formen.

**5.** Beim Formen der Flesslerl zuerst das eine Ende der Rolle nehmen und damit über zwei Drittel der Rolle eine große Schlaufe legen, sodass außerhalb der Schleife noch etwa ein Drittel der Rolle übrig ist. Dann diese Schlaufe einmal überkreuzen (drehen) und das zweite Ende zuerst oben über die Schlaufe und dann unten durch legen. Die Schlaufe nun noch einmal überkreuzen (drehen) und das Ende der Rolle wieder von oben durch die Schlaufe legen – fertig. Den Vorgang mit den anderen Rollen wiederholen.

**6.** Nun die geformten Flesslerl noch etwa eine halbe Stunde aufgehen lassen, dann mit einem Pinsel an der oberen Seite mit Wasser bestreichen und in die

Quelle: ORF extra

Blaumohn-Salz-Mischung tunken. Die Flessler leicht im Mohn andrücken und anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

**7.** Nun das Blech mit den Mohnflesslerln in das auf 240° C vorgeheizte Rohr geben und zuerst zirka 10 Minuten bei Heißluft backen. Dann die Hitze auf 225° C senken und die Flessler nochmal 10 Minuten weiterbacken. Danach herausnehmen, aufschneiden und mit frischer Butter genießen.