



veganer Pfälzer Woiknorze

Zutaten

250 ml Sojadrink

1 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel Kümmelsamen

1 Esslöffel Fenchelsamen

200 g Weizenmehl

100 g Dinkelvollkornmehl

50 g Roggenmehl

50 g Kastanienmehl

10 g Backmalz (kann auch weggelassen werden)

1 Teelöffel keltisches Meersalz

0.25 Würfel frische Hefe

Zubereitungszeit: 2 h

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 3 h

Portionen: 6

Zubereitung

1.

Miss den Sojadrink ab, rühre den Apfelessig ein und lasse die Flüssigkeit für etwa 15 Minuten ziehen.

2.

Röste währenddessen die Kümmel- und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Öl an, bis sie duften.

3.

Zerkleinere etwa zwei Drittel der Samen in einem Mörser und stelle alles getrennt beiseite.

4.

Mische die Mehle in einer Schüssel mit den gemörserten Samen, dem Backmalz und keltischem Meersalz.

5.

Brösle die Hefe hinein, gib die Sojadrink-Apfelessig-Mischung hinzu und knete alles mit der Küchenmaschine für etwa 5-10 Minuten zu einem glatten Teig.

6.

Forme eine Kugel aus dem Teig, gib ihn in eine Plastischüssel (wichtig: nicht aus Metall, sonst geht der Teig nicht so gut), decke ihn mit einem sauberen Handtuch ab und lasse ihn für 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen.

7.

Forme anschließend Stangen aus dem Teig, wälze die Oberseite der Stangen in den beiseite gestellten Samen und lege sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.

8.

Decke die Woiknorze nochmals mit dem Handtuch ab und lasse sie für 30 Minuten gehen.

9.

Heize den Ofen auf 230 °C Ober- / Unterhitze vor und backe die Pfälzer Woiknorze auf der mittleren Schiene für etwa 20 Minuten fertig.

Traditionell isst man Woiknorze einfach pur.