

# EMMER PURIST

## Zutaten

für 2 kleine Brote á 500g Teigeinlage

- **Kochstück**
  - 40 g Emmer Grießmehl
  - 120 ml Wasser
- **Autolyse**
  - 500 g Emmer Vollkornmehl "extrafein"
  - 300 ml kaltes Wasser
- 5g Hefe
- 10 ml Wasser
- 5 g Zitronensaft
- 12 g Salz
- 20 g Öl



## Zubereitung

### Kochstück

- Emmer Grießmehl mit **120 ml** kaltem Wasser in einem Kochtopf glatt rühren
- unter ständigem Rühren aufkochen, bis ein dicker Brei entsteht

### Autolyse

- **500 g** Emmer Vollkornmehl in eine Schüssel geben
- **300 ml** kaltes Wasser zugeben und locker mit einem Löffel oder mit der Hand grob unterrühren

### Hauptteig

- Kochstück zum Autolyseteig geben. Hefe in **10 ml** Wasser verrühren und zugeben.
- Zitronensaft und Salz zugeben
- **3 Minuten** kneten.  
*Der Teig kann übrigens prima von Hand geknetet werden. Er ist zwar etwas klebrig, sollte sich aber nach dem Knetvorgang trotzdem gut von der Hand und dem Schüsselrand lösen lassen.*
- Öl zugeben und **1 Minute** weiterkneten

- Teig in eine geölte Schüssel geben und von allen Seiten zur gegenüberliegenden Seite dehnen und falten
- **30 Minuten** bei Raumtemperatur ruhen lassen
- nochmals von allen Seiten zur gegenüberliegenden Seite dehnen und falten
- nochmals **30 Minuten** ruhen lassen
- Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen und in **2 gleiche Stücke á 500 g** teilen
- **2** längliche Gärkörbchen gut bemehlen
- Den Teig zuerst sternförmig zu einer Kugel formen
- etwas flach drücken und zu einem länglichen Laib mit Spannung aufrollen
- Ins Gärkörbchen legen und für **12 - 20 Stunden** in den Kühlschrank stellen.
- Ofen auf **250°C** vorheizen
- Teiglinge auf das Backblech stürzen und mit einem scharfen Messer einschneiden
- **15 Minuten** mit Dampf anbacken
- Ofentemperatur auf **220°C** reduzieren und weitere **40 Minuten** fertig backen

*Anstelle von 2 kleinen Broten kannst du aus der Teigmenge auch ein großes, rundes Brot herstellen. Die Backdauer verlängert sich dann um ca. 5 Minuten*