

Emmer-Dinkel Toast

Zutaten

für 2 kleine Toastbrotformen

Kochstück

- 50g** Emmer Grießmehl
170 ml Wasser
oder
6 g *Flohsamenschale, gemahlen*
170 ml *Wasser*

Vorteig

- 300g** Dinkelmehl Typ 630
300ml Milch, lauwarm
5 g Hefe

300g Emmer Vollkornmehl „extrafein“
12g Salz
6g Honig
50g Butter, weich

Zubereitung

Kochstück

- Emmer Grießmehl mit kaltem Wasser vermengen und unter Rühren aufkochen bis ein dicker Brei entsteht. Abkühlen lassen (*alternativ das Quellstück aus Flohsamenschalen und Wasser zusammenrühren*)

Vorteig

- Hefe in der Milch auflösen. Mehl zugeben und **2-3 Min.** glatt rühren
- **2 Std** bei Raumtemperatur gehen lassen



Hauptteig

- Kochstück, Vorteig und alle weiteren Zutaten - bis auf die Butter - in eine Rührschüssel geben und ca. **5 Min.** langsam verkneten (geht auch gut von Hand)
- die weiche Butter in Stücken zugeben und weitere **2-3 Min.** unterkneten

Variante I - Übernachtgare im Kühlschrank

- Den Teig zusammenfalten und **20 Min.** bei Raumtemperatur gehen lassen. Teig nochmals falten und weitere **20 Min.** gehen lassen
- **2** Profibackformen mit Butterschmalz ausfetten oder die Dauerbackblume "Backblume" einlegen
- Den Teig in **2 gleich** große Stücke á **ca. 590g** teilen und jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund wirken
- Teiglinge länglich flach drücken, aufrollen und mit der Naht nach unten in die Backform legen.
- Teigoberfläche nun leicht befeuchten, abdecken (ich verwende Bienenwachstücher) und bei **ca. 5°C für 18-24 Std** zur Gare in den Kühlschrank stellen

Variante II - Gare bei Raumtemperatur

- Teig in eine leicht geölte, quadratische Schüssel geben und **2 Std** bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach jeweils **30 Min.** den Teig von allen Seiten zur gegenüberliegenden Seite dehnen und zusammenfalten.
- Den Teig in **2 gleiche** Stücke teilen und jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zuerst rund wirken. Anschließend die Teiglinge länglich flach drücken und von der schmalen Seite her straff aufrollen.
- Mit der Naht nach unten in die Backform einlegen und ca. **2-3 Std** bei Raumtemperatur gehen lassen. Der Teig sollte den oberen Rand der Form erreicht haben.

Backen

- Ofen auf **230°C** aufheizen
- Die Brotformen aus dem Kühlschrank holen und die Teigoberfläche nochmals leicht mit Wasser besprühen
- Die Formen noch kalt in den Ofen stellen und für **10 Min. bei 230°C** anbacken
- Temperatur auf **180°C** reduzieren und weitere **35 Min.** backen
- Brote aus der Form nehmen und die Oberfläche mit Wasser abstreichen, damit ein schöner Glanz entsteht.
- Weitere **5 Minuten** im Ofen lassen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen