

## Emmer-Spinat-Baguette

### Zutaten

#### Sauerteig

- 200g** Emmer Vollkornmehl „extrafein“
- 200ml** Wasser
- 20g** ASG (Sauerteig aus dem Kühlschrank)

#### Quellstück

- 250g** Spinat, püriert (z.B. Iglo)
- 50g** Chiasamen

#### Vorteig

- 400g** Dinkelmehl, Typ 630
- 400ml** Wasser
- 8g** Hefe, frisch

- 300g** Emmer Vollkornmehl „extrafein“
- 100g** Dinkelmehl, Typ 630
- 7g** Flohsamenschale
- 20g** Salz
- 10g** Öl

### Zubereitung

- Für den Sauerteig das Wasser mit dem Anstellgut vermischen. Das Mehl unterrühren und **15 - 20 Stunden** bei Raumtemperatur reifen lassen
- Zutaten für den Vorteig mischen und **2 Stunden** bei Raumtemperatur gehen lassen
- Zutaten für das Quellstück vermengen und **2 Stunden** quellen lassen



- Emmer und Dinkelmehl mit Flohsamenschale mischen
- Sauerteig, Vorteig und Quellstück zugeben und ca. **5 Minuten** kneten
- Salz zugeben und weitere **3 Minuten** kneten
- Am Ende des Knetvorgangs das Öl unterlaufen lassen und weiterkneten, bis sich das Öl vollständig mit dem Teig verbunden hat
- **1 Stunde** bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach **30 Minuten** dehnen und falten
- auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche kippen und in **8 gleich** große Stücke á **230 - 240g** teilen
- jedes Stück mit Spannung länglich zusammenfalten. Das Endstück aufnehmen und mit Spannung zur Mitte falten und festdrücken. Wiederholen bis das Teigstück komplett aufgerollt ist
- Mit beiden Händen zu einem langen Strang rollen. Die Enden dabei leicht spitz zulaufen lassen
- Teiglinge mit Wasser abstreichen und mit der nassen Seite in eine Saatenmischung legen. (*ich habe geschrotete Lein-, Sesam- und Sonnenblumenkerne mit etwas Emmer-Grießmehl gemischt*)
- Die Teiglinge auf ein bemehltes Tuch legen und mit einem Tuch abdecken. Für **15-20 Stunden** im Kühlschrank bei **ca. 5 Grad** reifen lassen
- Backofen auf **250°C** aufheizen
- Teiglinge aus dem Kühlschrank holen und auf ein Backblech setzen
- Mit einem Messer oder Rasierklinge (ich habe ein scharfes Zackenmesser verwendet) einmal der Länge nach, oder **2 mal** leicht schräg einschneiden
- Einschließen und gut bedampfen. **10 Minuten** bei **250°C** anbacken
- Temperatur auf **230°C** reduzieren und weitere **15 Minuten** backen

*Hier ist Platz für Kommentare*