

Emmies

Zutaten

Sauerteig

- 100g** Emmer Vollkornmehl „extrafein“
- 100g** Wasser
- 30g** Anstellgut (Sauerteig aus dem Kühlschrank)

Vorteig

- 200g** Dinkelmehl Typ 630
- 200ml** Wasser, lauwarm
- 5g** Hefe, frisch

- 250g** Emmer Vollkornmehl „extrafein“
- 5g** Flohsamenschale, gemahlen
- 200ml** Wasser
- 9g** Honig
- 14g** Salz
- 30g** Olivenöl



Zubereitung

- Zutaten für den Sauerteig verrühren und **4 Stunden** bei ca. **26°C** gehen lassen
(Der Teig sollte sich während dieser Zeit verdoppeln. Bei kühleren Temperaturen dauert dies entsprechend länger)
- Die Zutaten für den Vorteig verrühren und ebenfalls **4 Stunden bei ca. 26°C** gehen lassen
- Emmermehl mit den Flohsamenschalen in eine Knetschüssel geben und vermischen
- Sauerteig, Vorteig, Wasser, Honig und Salz zugeben und ca. **6 Minuten** langsam kneten
- Öl zugeben und so lange weiterkneten, bis das Öl vollständig vom Teig aufgenommen ist
(Der Teig ist sehr weich, löst sich aber vom Schüsselrand wenn er fertig geknetet ist)
- Nun den Teig in eine flache, geölte Schüssel geben und mehrmals zusammenfallen
(Mit nassen Händen den Teig von einer Seite aufnehmen, dehnen und über den Teig zu gegenüberliegenden Seite falten. Diesen Vorgang von allen Seiten wiederholen)

- **1,5 Stunden bei ca. 25°C** gehen lassen. Nach jeweils einer halben Stunde nochmals dehnen und falten
(Bei einer Raumtemperatur von 20°C dauert die Stockgare ca. 3 Stunden)
- Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche kippen und mit einer Teigkarte vorsichtig zu einem Quadrat oder Rechteck ziehen. Die Oberfläche des Teiges ebenfalls mit Mehl bestreuen
- Mit einer Teigkarte oder Teigschneider quadratische Stück abstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- Den Backofen auf **250°C O/U** aufheizen
- Backblech auf der mittleren Schiene einschieben und **15 - 20 Minuten** mit Dampf backen.
(nach 8-10 Minuten Backofentüre kurz öffnen um den Dampf entweichen zu lassen)

Tipp: Die Emmies lassen sich auch sehr gut einfrieren. Schnell aufgetaut sind sie, indem du sie kurz von beiden Seiten auf den Toaster legst.