

## Emmerkissen

### 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 Kneteschüssel 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 zusammenfalten  
*(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 Emmerkissen lassen sich auch sehr gut einfrieren. Schnell aufgetaut sind sie, indem du sie kurz von beiden Seiten auf den Toaster legst oder im Backofen aufbäckst*