

## Ur-Brötchen mit Walnüssen

### Zutaten

	<b>Vorteig</b>
<b>250g</b>	Dinkel Vollkornmehl „extrafein“
<b>250ml</b>	Buttermilch
<b>5g</b>	Hefe
	<b>Quellstück</b>
<b>5g</b>	Flohsamenschalen
<b>150ml</b>	Wasser
<b>30g</b>	Leinsamen, geschrotet
<b>70g</b>	Lievito Madre aus dem Kühlschrank
<b>250g</b>	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
<b>150-170ml</b>	Wasser
<b>75g</b>	Walnüsse oder Kürbiskerne
<b>1 TL</b>	Honig
<b>12g</b>	Salz
<b>20g</b>	Öl



### Zubereitung

- **Quellstück:** Flohsamenschalen mit Wasser verrühren, **1 Std** quellen lassen
- **Vorteig:** Dinkelmehl mit Buttermilch und Hefe vermischen. **1 Std** gehen lassen
- **Quellstück, Vorteig** und alle weiteren Zutaten (außer Salz, Öl, Walnüsse) **5 Min** verkneten
- Kürbiskerne und Salz zugeben und **2 Minuten** unterkneten
- Öl zugeben und langsam weiterkneten, bis es vom Teig komplett aufgenommen ist
- Den Teig insgesamt **4 Stunden** gehen lassen. Nach jeweils **1 Stunde** den Teig dehnen und falten.

- Eine Arbeitsfläche gut bemehlen und den Teig darauf kippen und **10 - 12 Stücke** abstechen
- jedes Teigstück rund formen und auf der leicht bemehlten Fläche rund schleifen
- die Oberseite jedes Teigstückes in eine Schale mit Wasser tauchen und anschließend in gehackten Kürbiskerne drücken
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt für **1 Stunde** gehen lassen
- Ofen auf **250°C** vorheizen
- Das Backblech in den Ofen schieben und mit Dampf für **10 Minuten O/U** backen
- Ofentüre kurz öffnen um den Dampf abzulassen
- Temperatur auf **190°C** Grad reduzieren und weitere **10 - 15 Minuten** fertig backen