

Urkorn-Rollen

Zutaten für 10 Stück

	Poolish
160 g	Dinkel Vollkornmehl „extrafein“
160 ml	Wasser
4 g	Hefe
	Quellstück
6 g	Flohsamenschale
180 ml	Wasser
	Hauptteig
324 g	Poolish
186 g	Quellstück
160 g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
160 g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
10 g	Salz
4 g	Honig
40 - 60 ml	Wasser
2 TL	Zitronensaft oder Essig
30 g	Öl (ca. 3 EL)



Zubereitung

- Poolish herstellen und **2 Stunden** bei Raumtemperatur gehen lassen
- Quellstück zusammenrühren und mindestens **30 Minuten** quellen lassen
- *Poolish, Quellstück*, Einkorn, Emmer, Honig, Zitronensaft + **40 ml** Wasser **5 Minuten** langsam kneten
- restliches Wasser nach Bedarf zugeben
- Salz zugeben und weitere **2 Minuten** kneten
- Zum Schluss das Öl zugeben und unterkneten, bis es sich mit dem Teig verbunden hat
- den Teig in eine geölte Schüssel geben und das erste mal dehnen und falten
- **20 Minuten** bei Raumtemperatur - **22°C** gehen lassen

- Den Teig nochmals von allen Seiten aufnehmen, dehnen und zur gegenüberliegenden Seite falten
- den Teig abgedeckt für **12 - 24 Stunden** im Kühlschrank gehen lassen
- Den Teig auf eine bemehlte Fläche kippen und in **10 gleiche Stücke á 90 g** teilen
- jedes Teigstück zu einer Kugel formen und rundschieben
- **10 Minuten** entspannen lassen
- die Teigkugeln nun zu einem länglichen Fladen ausrollen
- mit je einer Scheibe Schinken und Käse (alternativ geriebener Käse aufstreuen) belegen
- Teigfladen aufrollen, die seitlichen Enden zusammendrücken damit beim Backen nichts ausläuft
- Den gefüllten Teigling mit Schluss nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwas flach drücken
- Bis zur Vollgare gehen lassen. (je nach Raumtemperatur **30 - 60 Minuten**)
- die Teiglinge mit Wasser besprühen und mit etwas Reibekäse bestreuen
- **20 Minuten bei 200°C O/U** backen