URKORN PURISTEN
Wir vertrauen der Natur!

Emmzu – Emmerbrot mit Zucchini

Zutaten

400g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
150g	Dinkelmehl Typ 630
270g	Zucchini, fein geraspelt
180 ml	Wasser
6g	Hefe
10g	Honig
50g	Lievito Madre aus dem Kühlschrank *(optional 2 TL Essig)*
10g	Salz
20g	Öl

Zubereitung

Zubereitung

- Zucchini fein raspeln oder **20 Sek** im TM auf Stufe 5 zerkleinern und für **45-60 Min** stehen lassen, damit die Flüssigkeit aus den Zucchini austritt
- Emmer Vollkornmehl und Dinkelmehl in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde ins Mehl drücken und die Hefe hineinbröseln
- **ca. 50 ml Wasser** zugeben und die Hefe und etwas Mehl damit vermengen, so dass ein dicker Brei entsteht. Ebenfalls **45-60 Min** bei Raumtemperatur gehen lassen
- Zucchini mitsamt der ausgetretenen Flüssigkeit, dem Honig, **100ml Wasser** und dem Anstellgut (Lievito Madre aus dem Kühlschrank - optional **2 TL Essig**) zum Mehl geben und ca. **3 Min.** kneten. *(die restlichen 30 ml Wasser nach und nach bei Bedarf zugeben)*
- Salz zugeben und weitere **5 Min** kneten. (Der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen)
- Öl zugeben und unterkneten
- den Teig von allen Seiten dehnen und falten und **1 Std** bei Raumtemperatur gehen lassen *(Ich habe den Teig zur Stockgare in der Knetschüssel gelassen)*
- nochmals dehnen und falten und nochmals **1 Std** bei Raumtemperatur gehen lassen

- Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen und mehrfach von allen Seiten zusammenfalten. Anschließend zu einem runden Laib formen und mit Schluss nach oben in ein rundes, gut bemehltes Gärkörbchen legen.
- Backofen auf **250°C** aufheizen
- Teigling **45-60 Min** zur Stückgare abgedeckt gehen lassen.
- Im vorgeheizten Backofen **10 Min** mit Dampf anbacken
- Ofentemperatur auf **210°C** reduzieren und weitere **35 Min** fertig backen