

Laugen-Herzen

Zutaten

Vorteig

100g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
5g	Hefe, frisch
100g	Wasser

Quellstück

50g	Leinsamen, geschrotet
80ml	Wasser

Kochstück

30g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
100ml	Wasser

Hauptteig

Vorteig

Quellstück

Kochstück

400g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
20g	Salz
7g	Hefe, frisch
10g	Flohsamenschalen
500ml	Wasser
50g	Sonnenblumenöl

Außerdem

200ml	Natronlauge (10g Laugenplättchen aus der Apotheke mit 200ml Wassermischen)
1 Paar	Gummihandschuhe
Etw.	Brezelsalz



Zubereitung

Vorteig

- Alle Zutaten für den Vorteig glatt rühren und abgedeckt für **5 Stunden** bei Raumtemperatur reifen lassen

Quellstück

- geschrotete Leinsamen mit dem Wasser mischen und abgedeckt für **5 Stunden** bei Raumtemperatur quellen lassen

Kochstück

- Emmer Vollkornmehl "extrafein" mit kaltem Wasser in einem Kochtopf klumpenfrei vermengen und unter ständigem Rühren aufkochen bis ein dicker Brei entsteht
- abgedeckt **1-5 Stunden** abkühlen lassen

Hauptteig

- *Vorteig, Quellstück, Kochstück* und alle weiteren Zutaten bis auf das Öl in eine Kneteschüssel geben.
- **8 -10 Minuten** langsam kneten. Erst am Ende des Knetvorgangs das Öl einlaufen lassen und vollständig unterkneten
- den Teig in eine geölte Schüssel geben und für **1 Stunden** bei Raumtemperatur (**ca. 23°C**) reifen lassen. Nach jeweils **20, 40 und 60 Minuten** den Teig dehnen und falten.
- nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche **ca. 2 cm** dick ausrollen
- mit einem großen Herzausstecher Herzen ausstechen
- ein Brett/Blech mit einem gut bemehlten Tuch belegen. die Teigherzen darauf legen und über Nacht für **15 - 20 Stunden im Kühlschrank bei ca. 5°C** reifen lassen

am nächsten Tag ...

- Backofen auf 240°C vorheizen
- Gummihandschuhe anziehen
- Laugenplättchen in einer Schüssel mit **200ml** Wasser auflösen
- die Teiglinge direkt aus dem Kühlschrank nacheinander in die Lauge legen und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und mit Brezelsalz bestreuen
- Backblech einschieben und mit Dampf für **12-14 Minuten** backen
- herausnehmen und abkühlen lassen

Damit die Salzherzen schön gleichmäßig werden, habe ich aus Folie ein kleines Herz ausgeschnitten und in die Mitte der Teiglinge gelegt. Dann das Salz aufgestreut und die Folie vorsichtig entfernt