

Einkornbrötchen

Zutaten

Vorteig

55 g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
55 ml	Wasser
1 g	Hefe, frisch

Kochstück

75 g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
290 ml	Wasser
11 g	Salz

Quellstück

377 g	<i>Kochstück</i>
370 g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
45 ml	Wasser

Hauptteig

	<i>Vorteig</i>
	<i>Quellstück</i>
4 g	Hefe, frisch
1 TL	Essig
1 EL	Öl

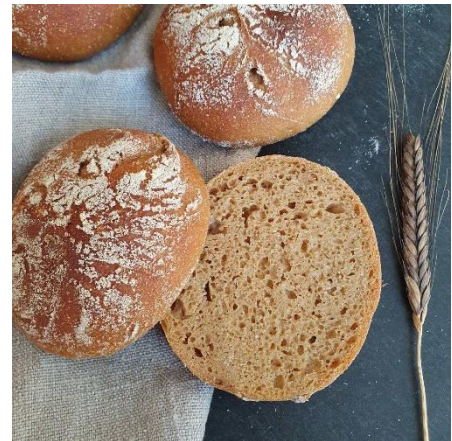
Zubereitung

Vorteig

- Rühre die Zutaten für den Vorteig zusammen und lasse ihn 6-12 Stunden bei Raumtemperatur gären.

Kochstück

- Verquirle die Zutaten für das Kochstück und koche sie in einem Topf unter ständigem Rühren auf, bis eine cremige Masse entsteht. Fülle sie um und lasse sie abgedeckt abkühlen.



Quellstück

- Für das Quellstück knete das abgekühlte Kochstück mit 370 g Einkornmehl und 45 ml Wasser von Hand zu einem festen Teig. Lass ihn 6 Stunden bei Raumtemperatur quellen.

Hauptteig

- Knete Vorteig, Quellstück, 4 g frische Hefe und einen TL Essig von Hand gut, bis ein homogener, weicher Teig entsteht. Füge das Öl hinzu und knete es unter.
Tipp: Befeuchte deine Hand am Ende des Knetens zwischendurch mit Wasser. Der Teig bindet dadurch ab und löst sich besser von der Hand
- Lasse den Teig nun ca. 3 Stunden bei Raumtemperatur gären.
- Kippe den Teig anschließend auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche und teile ihn mit einer Teigkarte in 10 gleiche Stücke.
- Falte jedes Teigstück von außen nach innen zu einer Kugel. Drehe die Teigkugel um und schleife sie mit der hohlen Hand nach unten, sodass der Schluss nach unten zeigt.
- Bemehle deine Hand dabei regelmäßig, damit der Teig nicht festklebt.
- Setze die Teiglinge mit dem Schluss nach oben auf ein gut bemehltes Bäckerleinen und stelle sie für 10-12 Stunden zur kalten Gare in den Kühlschrank.
- Heize den Ofen auf 250°C vor und lege ein Backblech mit in den Ofen.
- Setze die Teiglinge direkt aus dem Kühlschrank auf das heiße Backblech und backe sie mit viel Dampf für 10-12 Minuten an.
Öffne die Backofentür, um den Dampf entweichen zu lassen, reduziere die Ofentemperatur auf 190°C und lasse die Brötchen weitere 10 Minuten im Ofen.
- Genieße die köstlichen Einkornbrötchen, frisch aus dem Ofen!

Wissenswert

Brötchen aus reinem Einkorn sind bedingt durch die einfache Glutenstruktur außen nur sehr wenig knusprig.