

## WEIZENSAUERTEIGBROT

KRÄFTIGES 100% EMMER - VOLLKORNBROT

ANZAHL / TEIGEINLAGE / GEWICHT 1 Stk. / 1740g / 1500g	MEHLSORTEN Emmer	SAUERTEIG / KOCHSTÜCK / POOLISH / HAUPTTEIG TA 200 / TA 350 / TA 200 / TA 177	SCHWIERIGKEITSGRAD anspruchsvoll		
SAUERTEIG / POOLISH 18 – 24 Std. / 12 - 14 Std.	KNETZEIT 2 x 10 Min.	STOCKGARE 30 Min.	STÜCKGARE 30 – 45 Min.	BACKZEIT / BACKTEMPERATUR 5 - 7 Min. 250°C → 50 Min. 190°C	
NÄHRWERTE PRO 100 G	ENERGIE / BRENNWERT 202 kcal / 843 kJ	FETT 2,0 g	KOHLEHYDRATE 36,1 g	EIWEISS 7,3 g	BALLASTSTOFFE 4,7 g

---

### ZUTATEN

#### EMMERSAUERTEIG (2-STUFIG)

##### 1. STUFE (GRUNDSAUER)

5g Anstellgut  
70g Emmer Vollkornmehl  
35g Wasser

##### 2. STUFE (VOLLSAUER)

145g Emmer Vollkornmehl  
180g Wasser

#### KOCHSTÜCK

145g Emmer Vollkornmehl  
360g Wasser  
20g Salz

#### POOLISH

145g Emmer Vollkornmehl  
145g Wasser  
1g frische Hefe

#### HAUPTTEIG

reifer Emmersauerteig  
Kochstück  
reifer Poolish  
475g Emmer Vollkornmehl  
15g Olivenöl (1 Eßl.)  
15g Honig  
3g frische Hefe

### EMMERSAUERTEIG

Die Zutaten der 1. Stufe (Grundsauer) gut verkneten und 12 - 15 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen. Den reifen Grundsauer mit den Zutaten der 2. Stufe gut verrühren und bei 27 - 32°C für 3 - 4 Stunden zum Vollsauer reifen lassen. (z.B. im Backofen nur mit eingeschalteter Beleuchtung)

### KOCHSTÜCK

Mehl und kaltes Wasser in einem Topf mit einem Schneebesen klumpenfrei verrühren und anschließend unter rühren erhitzen. Wenn das Gemisch eine Pudding ähnliche Konsistenz erreicht hat, das Kochstück vom Herd nehmen und noch 1 - 2 min. weiterrühren. Dabei das Salz zugeben. Das Kochstück direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken und für 1 - 2 Stunden abkühlen lassen.

### POOLISH

Zutaten klumpenfrei verrühren und bei Raumtemperatur 12 - 14 Stunden reifen lassen.

### HAUPTTEIG

Alle Zutaten in die Rührschüssel geben und am langsamen Gang mit einer Pause von 10 min. für 2x 5min kneten.

### AUFARBEITUNG

Den Teig in einer geölten Wanne für 30 min. ruhen lassen, nach 15 min. einmal von allen Seiten dehnen und falten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund und lang wirken, anschließend mit dem Schluss nach unten in den bemehlten Gärkorb legen. Teigruhe abgedeckt ca. 30 - 45 min., Teig sollte 2/3 Gare erreichen. Während der Teigruhe den Backofen mit Ober- und Unterhitze auf 250°C vorheizen

### BACKEN

Den Teigling nach Möglichkeit direkt auf den heißen Backstein stürzen und mit Schwaden ca. 5 - 7 min. anbacken. Ist die gewünschte Rissbildung erreicht, den Schwaden ablassen und fallend auf 190°C für ca. 45 - 50 min. fertig kräftig ausbacken.

### TIPP

Das fertige Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen!