

15. März 2014

Emmervollkornbrot

Aus der Drax-Mühle hatte ich noch Emmervollkornmehl gelagert, das (zum ersten Mal in meinem Bäckerleben) verbacken werden musste. Meine Entscheidung fiel schnell auf ein Kastenbrot mit Vorteig und Mehlkochstück, das über Nacht ausreichend Zeit zum Verquellen bekommt.

Herausgekommen ist ein saftiges, mild-süßliches Brot. Emmer hat, genau wie Einkorn, ein Aroma, das seines Gleichen sucht. Kann ich nur empfehlen. Das Rezept ist für eine Kastenform mit den Abmaßen 22 x 10 x 9 cm ausgelegt (1200 g Teig). Aus dem Restteig können Brötchen gebacken werden.

Vorteig

- 200 g Emmervollkornmehl
- 200 g Wasser
- 0,2 g Frischhefe

Mehlkochstück

- 100 g Emmervollkornmehl
- 500 g Wasser
- 20 g Salz

Hauptteig

- Vorteig
- Mehlkochstück
- 700 g Emmervollkornmehl
- 10 g Frischhefe
- 20 g Butter
- 20 g Honig

Die Vorteigzutaten vermengen und 20 Stunden bei ca. 20°C reifen lassen.

Für das Kochstück Mehl und Salz mit dem Schneebesen im Wasser verrühren und unter Rühren aufkochen. Ca. 2 Minuten auf der heißen Herdplatte weiterrühren bis eine zähflüssige, puddingartige Masse entstanden ist. Abdecken und auskühlen lassen (kann 1-2 Tage im Kühlschrank gelagert werden).

Alle Zutaten 8 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 2 Minuten auf 2. Stufe zu einem mittelfesten Teig verarbeiten, der sich vollständig vom Schüsselboden löst (Teigtemperatur ca. 22°C).

2 Stunden Gare bei 20-22°C. Alle 30 Minuten falten.

Vom Teig 2 x 600 g abwiegen, die Teiglinge rundwirken und nebeneinander in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform setzen. Den restlichen Teig z.B. zu Brötchen verarbeiten (gleiche Führung, aber nur 20 Minuten backen).

Abgedeckt 10 Stunden bei 3-4°C reifen lassen.

Den Teig mit Mehl abstauben, leicht mit der Teigkarte über Kreuz eindrücken und bei 260°C fallend auf 200°C 70 Minuten backen. Nach 45 Minuten das Brot aus der Form nehmen.

Zubereitungszeit gesamt: ca. 34 Stunden

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 1,5 Stunden

