

Emmerbrötchen

Zutaten (für 8 Brötchen):

- 300 ml Wasser
- 20 g Hefe
- 10 g Salz
- 500 g Emmer-Mehl
- 1 EL Öl

Lauwarmes Wasser und Hefe miteinander verrühren, bis die Hefe sich vollständig aufgelöst hat. Danach Salz, Mehl und Öl dazugeben. Alles vorsichtig durchkneten. Den Teig an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde, besser 2-4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Während der Gehphase sollte der Teig ein- bis zweimal ohne großen Kraftaufwand aufgezogen und zusammengefalted werden.

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig in 8 gleiche Teile teilen und ganz lockere Brötchen formen, nach Belieben mit Mehl bestäuben und einschneiden. Dabei nicht zu stark drücken oder kneten. Die Brötchen so lange gehen lassen, bis der Ofen die erforderliche Temperatur erreicht hat.

Anschließend circa 20 Minuten backen. Wenn möglich, am Ofen Dampfstoß zuschalten, alternativ ein Schnapsglas Wasser auf den Boden des heißen Ofens schütten, um Dampf zu erzeugen. Die Brötchen werden so knuspriger.

Tipp:

Die Brötchen lassen sich sehr gut einfrieren.

Das Getreide Emmer hat ein günstiges Verhältnis der Aminosäuren Lysin und Arginin. Teig aus Emmer-Mehl muss schonend verarbeitet werden, deshalb sollte er nur langsam, wenig intensiv und nur so lange geknetet werden, bis ein gut dehnbarer Teig entstanden ist. Der Teig braucht auch deutlich länger, damit er schön aufgeht.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Anja Keiling

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen