

## Dinkel Emmi mit Kürbiskernen aus dem emaillierten Gusseisernen Topf

### Zutaten:

Quellstück  
900 g Wasser  
10 g Hefe, frisch  
8 g Flohsamenschalen  
1 Tl. Rübengrün

Hauptteig  
Quellstück  
570 g Dinkelmehl 630  
675 g Dinkelmehl 1050  
45 g Kefir  
24 g Salz  
21 g Kürbiskernöl  
21 g Zitronensaft (frisch gepresst)

100 g Kürbiskerne eingeweicht in 60 g Wasser  
(werden nachträglich in den Teig eingearbeitet!)



### Zubereitung:

Kürbiskerne mit 60 g kaltem Wasser aufgießen und abgedeckt zur Seite stellen.

#### Quellstück:

Für das Quellstück Wasser, Hefe und Rübengrün verrühren. Flohsamenschalenpulver dazugeben kurz Klümpchen frei verrühren. 10 min. quellen lassen.

#### Hauptteig:

Alle anderen Zutaten zufügen und 1,5 min. auf langsamer Stufe und 1,5 min. auf schneller Stufe verkneten. Den Teig in die große Edelstahl-Rührschüssel geben und mindestens 60 min. gehen lassen, dabei nach 30 Minuten 1 x dehnen und falten. Die Teigunterlage leicht bemehlen und darauf die Hälfte der Kürbiskerne geben. Den klebrigen und weichen Teig auf die Kürbiskerne legen und mit dem Rest der Kürbiskerne bestreuen. Nun die Kerne mit Hilfe einer Teigkarte unterkneten und den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten in ein gut bemehltes Gärkörbchen geben, alternativ in einen mit einem Geschirrtuch (auch hier gut bemehlen!) ausgelegten Salatsieb. Jetzt den Teig nochmals ca. 40 min. abgedeckt gehen lassen. Dabei den Ofen mit dem emaillierten Gusseisernen Topf auf 260°C Ober-/Unterhitze unterstes Drittel vom Backofen vorheizen. Den Teig in den heißen Gusstopf legen. Temperatur nach 10 min. auf 230°C reduzieren. Nach ca. 45-50 min. den Deckel abnehmen und auf Sichtkontakt fertig backen (unbedingt Stäbchenprobe durchführen).

**Verwendete Produkte:** Teigunterlage, Edelstahl-Streufix, 5,7 Liter Emaillierter gusseiserner Topf, Packs an! Silikonhandschuhe, Kuchengitter

**Sevi**   
bäckt und köchelt

Severine Schmid  
Weidenstraße 8  
74182 Obersulm

**pampered|chef**  
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN