

Topfen Vollkorn-Emmer aus dem emaillierten Gusseisernen Topf

Zutaten:

390 ml Wasser
300 ml Kefir
2 Tl. Honig
5 g frische Hefe
4 g Flohsamenschalenpulver
480 g Topfen
750 g Emmer hell
750 g Emmervollkorn
25 g Salz



Zubereitung:

Quellstück:

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

Hauptteig:

Alle anderen Zutaten zufügen und 2 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 und dann über Nacht oder mindestens 8 h zur kalten Gare stellen.

Sodann die Teigunterlage leicht bemehlen und darauf den Teig dehnen falten und 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. 50 min. Backzeit 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