



# Emmerbrötchen

## Zutaten für 24 Brötchen:

### Quellstück:

- 250 g Emmer, fein gemahlen
- 100 g Kürbiskerne
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 450 g Wasser

### Hauptteig:

- 900 g Quellstück
- 250 g Dinkelmehl 630
- 250 g Emmermehl 812
- 20 g Salz
- 15 g Butter oder Pflanzenöl
- 25 g Backmalz
- 5 g Hefe
- ca. 170 g Wasser

---

1.635 g Gesamtteig

Teigtemperatur: 25° C

### Zum Bestreuen:

Emmerflocken

## Zubereitung:

### Quellstück:

Die Zutaten für das Quellstück mischen und 5 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

### Hauptteig:

Anschließend mit den restlichen Zutaten in der Teigknetmaschine zu einem weichen homogenen Teig kneten. Den Teig 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Nach der Teigruhe den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte zu Teigsträngen formen. Diese mit der Hand vorsichtig flachdrücken und mit einem Bäckerspachtel ca. 70 g schwere Trapeze abstechen. Die Brötchen oben anfeuchten und in Emmerflocken wälzen.

Auf ein mit Dauerbackfolie belegtes Lochblech legen und abgedeckt 2 Stunden gehen lassen. Zum Schluss in den Ofen schieben und backen.

### Knetzeiten

- 1-Gang Maschine: 6-8 Minuten
- 2-Gang Maschine: 5 Minuten langsam  
2 Minuten schnell
- NOVA: 6 Minuten, Stufe 2  
4 Minuten, Stufe 4

Bei den Angaben handelt es sich um Richtwerte

## Anleitung



Den Teig einschlagen...



... und zu Teigsträngen formen.



Die Teigstränge vorsichtig flachdrücken...



... und mit einem Bäcker­spachtel zu Trapezen abstechen.



Die Brötchen oben anfreuchten und dann in Emmerflocken wälzen.



Bereit für den Ofen.



**Im Holzbackofen:**  
Bei 270° C einschießen  
Backzeit: 16-18 Minuten



**Im Elektro-Steinbackofen:**  
Oberhitze 270° C  
Unterhitze 170° C  
Backzeit: 16-18 Minuten  
Ofen eingeschaltet lassen



**Im Haushaltsbackofen:**  
Bei 230° C einschießen  
Backzeit: 16-18 Minuten