

Tina Marz

www.lecker-von-tina.com

Emmer-Vollkornbrot

von Tina Marz

Zutaten für den Vorteig:

110g AGRILUNA Emmer- Vollkornmehl

110g Wasser

20g frische Hefe

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren **und mind. 30 Minuten**

an einen warmen Ort gehen lassen!



Zutaten für den Hauptteig:

260ml Wasser

490g AGRILUNA Emmer -Vollkornmehl

12g Salz

2EL Balsamico-Essig (oder Apfelessig)

1/2TL Brotgewürz (wenn vorhanden)

1TL Backmalz (wenn vorhanden)

Zubereitung:

- Alle Zutaten mischen und mit der **Teigmaschine** 3 Minuten langsam und 3 Minuten schnell kneten.
- Mit dem **Thermomix** 4 Min/Teigstufe kneten.
- Teig in eine Schüssel umfüllen, Deckel drauf und ca. 60 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- Nach der Ruhezeit den Teig länglich falten (siehe unter www.lecker-von-tina.com/Tipps&Tricks) und in eine gefettete Kastenform 11x30 cm legen.
- Der Laib ruht zugedeckt nochmal 40 Min. bei Raumtemperatur.
- Das Brot wird mit Wasser bestrichen, mit Saaten bestreut und mehrfach eingeschnitten.
- Backofen auf 230°C O/U-Hitze vorheizen und ein hohes Blech auf den Ofenboden stellen.
- **Die Kastenform** kommt auf die unterste Schiene in den Backofen. Nun schüttet man zügig eine **Espressotasse voll Wasser**, auf das heiße Blech und **schließt sofort den Backofen!!!!** (= schwaden).
- Nach 10 Minuten wird der Backofen geöffnet, damit der Dampf entweichen kann.
- Jetzt reduziert man die Temperatur auf 200°C und bäckt das Brot weitere 30 Min. fertig.
- Das fertige Brot wird sofort aus der Kastenform gestürzt und kühlt auf dem Kuchengitter aus.

Guten Appetit!