

29. März 2014

Vollkornbrötchen aus Einkorn

Nachdem ich von einigen Bäckern gelernt hatte, dass reine Einkorn-Teige in der Regel als Kastenbrote verbacken werden, war in mir der Ehrgeiz geweckt, es freigeschoben, also ohne stützende Form, zu probieren.

Einkorn ist eine Abart des wilden Weizens, hat ein – milde ausgedrückt – ungünstiges Klebereiweißverhältnis, aber dafür einen hervorragenden Geschmack. Teige aus Einkorn sind nicht reißfest und haben bei niedrigen Wassergehalten Eigenschaften, die man sonst von Weizen- oder Dinkelteigen jenseits der 70-80% Wasseranteil kennt.

Meine Strategie: Das Mehl gut verquellen lassen (Kochstück, Quellstück) und kalte Gare, um den Teig stabiler zu bekommen. Es hat funktioniert. Ergebnis sind wunderbar saftige, würzig-aromatische Brötchen mit goldgelber bis bräunlicher, feinporiger Krume.

Vorteig

- 100 g Einkornvollkornmehl
- 55 g Wasser
- 1 g Frischhefe

Mehlkochstück

- 75 g Einkornvollkornmehl
- 325 g Wasser
- 10 g Salz

Quellstück (Autolyseteig)

- 325 g Einkornvollkornmehl
- Mehlkochstück
- 10 g Wasser

Hauptteig

- Vorteig
- Quellstück
- 4 g Frischhefe

Für das Kochstück Mehl und Salz mit dem Schneebesen im Wasser verrühren und unter Rühren aufkochen. Ca. 2 Minuten auf der heißen Herdplatte weiterrühren bis eine zähflüssige, puddingartige Masse entstanden ist. Abdecken und auskühlen lassen (kann 1-2 Tage im Kühlschrank gelagert werden).

Kochstück mit Wasser und Mehl von Hand zu einem mittelfesten Teig vermengen und 12 Stunden bei 16-18°C quellen lassen.

Die Vorteigzutaten zu einem festen Teig verarbeiten und 12 Stunden bei 16-18°C reifen lassen.

Für den Hauptteig die Hefe mit dem Quellstück und dem Vorteig von Hand homogen verkneten (Teigtemperatur ca. 18°C).

3 Stunden Gare bei ca. 22-24°C.

9 rechteckige Teiglinge zu ca. 100 g abstechen, gut bemehlen und in Bäckerleinen setzen (gut bemehlen!)

10 Stunden Gare bei ca. 5-6°C.

Direkt aus dem Kühlschrank über Eck einschneiden und bei 250°C 15-20 Minuten mit Dampf backen.

Zubereitungszeit gesamt: ca. 26 Stunden

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 0,5 Stunden

