

Rezept des Backhauses in Kooperation mit dem Weltladen Großkrotzenburg

Fairtrade Chia-Knoten mit Kichererbsenmehl

* Die markierten Produkte sind im Weltladen Großkrotzenburg erhältlich.

Zutaten:

- 650 g Bio Dinkelmehl Type 630
- 200 g **Fairtrade Kichererbsenmehl***
- 150 g Bio Emmermehl
- 10 g Flohsamen
- 20 g **Fairtrade Vollrohrzucker***
- 650 ml Wasser
- 100 g Saure Sahne
- 11 g Hefe
- 22 g **Fairtrade Bio Salz***
- 40 g **Fairtrade Olivenöl***
- Fairtrade Chiasamen***



Zubereitung:

Tag 1:

Vorteig: Für den Vorteig 300 g Dinkelmehl mit 200 ml Wasser, Saurer Sahne und 6 g Hefe verrühren und ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen. Danach kommt der Vorteig über Nacht in den Kühlschrank.

Quellstück: Das Kichererbsenmehl mit 200 ml kaltem Wasser verrühren über Nacht bei Raumtemperatur quellen lassen.

Tag 2:

Die Flohsamen mit 100 ml Wasser verrühren und ein paar Minuten quellen lassen.

Hauptteig: Den Vorteig und das Quellstück mit 350 g Dinkelmehl, dem Emmermehl, dem Vollrohrzucker, der Flohsamen-Wassermischung sowie 5 g Hefe und 150 ml Wasser verrühren, dabei das Wasser nach und nach hinzugeben. Mit den Knethaken des Rührgeräts oder von Hand den Teig ca. 10 Minuten zu einem homogenen Teig verarbeiten. Öl und Salz erst kurz vor Ende des Knetvorgangs dazu geben und nochmal ca. 2 Minuten kneten. Den Teig ca. 60 Minuten gehen lassen, zwischendurch von Hand zusammenfalten und anschließend über Nacht in den Kühlschrank geben.

Tag 3:

Den Teig bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde akklimatisieren lassen.

Teigstücke zu je 65 g – 70 g abwiegen und zu runden Brötchen oder Knoten formen. Die Teiglinge mit Wasser besprühen und mit Chiasamen bestreuen oder darin wälzen.

Die Knoten / Brötchen 20 – 30 Minuten gehen lassen.

Backen:

Den Backofen auf 240° C vorheizen (Unterhitze oder Ober- und Unterhitze). Die Brötchen ca. 10 Minuten bei 240° C backen und dann die Temperatur für weitere 10 Minuten auf 220° C reduzieren. Nach dem Backen auf einem Gitterrost auskühlen lassen.