

Kamut-Chia-Ecken

- Samstag, August 05, 2017

<https://ketex.de/blog/kamut-chia-ecken/>

Nachdem ich das Kamut-Roggenbrot gebacken habe, musste ich jetzt ein Rezept ganz aus hellem Kamutmehl ausprobieren.

Herausgekommen sind die Kamut-Chia-Ecken.

Das Rezept besteht aus einer Langzeitführung über Nacht. Durch den einzigartigen Geschmack des Kamutmehls und der Chia-Samen bekam ich ein Brötchen mit einem guten Biss und einem wunderbaren Geschmack. Also ein richtig gutes Power-Brötchen.

1. Vorteig

- 300 g [BIO-Kamutmehl hell](#)
- 300 g Wasser
- 3 g Frischhefe

Morgens die 3 Zutaten klümpchenfrei verrühren und bis zum Abend bei Raumtemperatur stehen lassen.

2. Hauptteig

- Vorteig
- 700 g [BIO-Kamutmehl hell](#)
- 330 g Wasser
- 20 g Salz
- 7 g Frischhefe
- 15 g (= 1 EL) [flüssiges Backmalz \(enzymaktiv\)](#)

3. Topping

Gemisch aus Chia-Samen, Sesam und Sonnenblumenkernen

Zubereitung

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten 12 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten, dann den Teig zu einem Ball formen, in eine leicht geölte [Teigwanne](#) oder eine größere Schüssel abgedeckt legen und bis zum nächsten Morgen in den Kühlschrank stellen.

Am Morgen den Teig aus dem Kühlschrank holen und ca. 60 Minuten akklimatisieren lassen. Dann die

Masse ausrollen und zwar auf eine Dicke von 1,5 cm.

Jetzt mit dem [Teigabstecher](#) oder einem Messer 18 schön gleichmäßige, viereckige Stücke von 6 x 8 cm abstechen, mit Wasser abstreichen und in das Gemisch aus Chia-Samen, Sesam und Sonnenblumen drücken. Diese auf ein [Lochblech](#) setzen.

Jetzt ca. 60 Minuten zur Gare stellen. Den Ofen in der Zwischenzeit auf 230° vorheizen.

Das Blech mit den Ecken in den Ofen schieben und kräftig schwaden. Nach 10 Minuten den Dampf wieder ablassen und die Ecken noch 13 Minuten schön goldbraun ausbacken.

Auf einem Rost abkühlen lassen.

-