

Emmerwurzeln

Zutaten

500g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
5g	Flohsamenschalen
5g	Hefe, frisch
500g	Wasser
5g	Essig
10g	Salz
15g	Öl



Zubereitung

- Emmermehl mit den Flohsamenschalen trocken vermengen
- Hefe, Wasser und Essig zugeben. **5 Minuten** kneten
- Salz zugeben und weitere **5 Minuten** langsam kneten
- Zum Schluss das Öl zugeben und langsam weiterkneten, bis sich das Öl mit dem Teig verbunden hat
- Den Teig in eine geölte Teigwanne geben und von allen Seiten zur gegenüberliegenden Seite zusammenfalten
- **30 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen und anschließend nochmals mehrfach zusammenfalten
- Teigwanne abgedeckt für **12-24 Stunden** in den Kühlschrank stellen
- Arbeitsfläche gut bemehlen und den Teig darauf auskippen
- Die Oberseite der Teigfläche ebenfalls gut bemehlen
- Backofen auf **240°C** vorheizen
- Mit einer Teigkarte den Teig der Länge nach in zwei Stränge teilen
- nebeneinander auf ein Backblech legen und mehrfach zu einer Wurzel verdrehen
- Backblech einschieben und für **10 Minuten** mit Dampf bei **240°C** anbacken
- Ofentemperatur auf **210°C** reduzieren und weitere **15 Minuten** fertig backen

Emmer Kaiserschmarrn mit Vanille- Apfel

Zutaten

für 3-4 Portionen

4	Eier
30g	Zucker
½	Vanilleschote, Mark ausgekratzt
300ml	Milch
130g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
etw.	Salz
2	Kleine, säuerliche Äpfel
etw.	Zitronensaft
1-2 TL	Vanillezucker selbst gemacht (alternativ Mark von ½ Vanilleschote mit 1 TL Zucker mischen)
etw.	Butter zum Anbraten



Zubereitung

- Eier trennen. Eigelb mit Zucker und Vanille und einer Prise Salz schaumig aufschlagen, Milch und Mehl zugeben und glatt rühren und **10 Minuten** quellen lassen
- Äpfel entkernen und in kleine Würfel (**ca. 1 cm**) schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit **1-2 TL** Vanillezucker vermengen
- Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif aufschlagen und mit der Mehl-Milch-Mischung vorsichtig vermengen
- **1 TL** Butter in einer Pfanne erhitzen. **1/4** der Apfelwürfel zugeben und leicht andünsten. **1/4** der Schmarrenmasse darüber geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. (evtl. Deckel auflegen)
- Den Schmarrn-Fladen mit dem Pfannenwender vierteln, umdrehen und nochmal für **ca. 3 Minuten** fertig backen

- die fertig gebratenen Teile in mundgerechte Stücke teilen und im Ofen warm halten
- Mit der restlichen Apfel und Schmarrnmasse genauso verfahren
- Mit Puderzucker bestäuben und servieren

Tipps

Eiweiß und Eigelb-Mehl-Masse lassen sich leichter vermischen, wenn du die Eigelb-Masse über das steif geschlagene Eiweiß gibst unterhebst und nicht umgekehrt

Kirsch-Schmand-Törtchen mit Emmer

Zutaten für 12-14 Törtchen

Mürbteigboden

150g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
70g	Butter in Stücken
50g	Zucker
1	Ei (ca. 60g)
1	Prise Salz

Schmandcreme

½ Becher	Schmand oder Mascarpone
½	Vanilleschote
1 TL	Zucker + etw. Vanillezucker oder Vanillemark

Fruchtmasse

250g	Kirschen, entsteint
70g	Zucker
Etw.	Muskat, Kurkuma, Vanille

Zubereitung

Tartelettes-Böden

- Die Zutaten für die Mürbteigböden mit dem Knethaken des Handrührgeräts oder von Hand zu einem glatten Teig kneten. in eine kleine Schüssel mit Deckel geben (oder mit Frischhaltefolie einwickeln) und für 1 Stunden in den Kühlschrank stellen
- Muffinblech oder 12 Tartelettförmchen leicht einfetten
- Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ca. 3 mm ausrollen und mit einem Keksausstecher (ca. 8cm Ø für Muffinsblech / ca. 10 cm Ø für



Tartelettform) 12 Kreise ausstechen
und in die Mulden des Muffinsblechs / Tartelettform legen

- Mehrmals mit einer Gabel einstechen, damit sich die Böden beim Backen nicht nach oben wölben.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200°C O/U oder 175°C Umluft ca. 12 Minuten backen und auskühlen lassen.

Schmand-Creme

- alle Zutaten für die Schmand-Creme verrühren

Kirschmasse

- Zucker in einen Topf geben und karamelisieren lassen
- sobald der Zucker goldbraun ist, die Kirschen zugeben und köcheln lassen bis der Saft der aus den Kirschen austritt etwas eingedickt ist
- mit gemahlener Vanilleschote (und Gewürzen nach Belieben) abschmecken und abkühlen lassen
- Die Schmandcreme auf den ausgekühlten Tartelettförmchen verteilen, Kirschmasse darüber geben. Bis zum Servieren kalt stellen