

Schapfen
Mühle

seit 1452



Emmer

Unser Urgetreide.

Rezeptideen



Emmer

Unser Urgetreide.

Geschichte

Emmer ist eine der ältesten Getreidearten überhaupt und wurde bereits vor 12.000 Jahren angebaut. Er gehört wie Einkorn und Dinkel zur Familie des Weizens und ist somit ein Verwandter unseres Brotweizens. Emmer stammt ursprünglich aus dem Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris in Vorderasien. Zur Zeit der Pharaonen war Emmer das Brotgetreide der Ägypter. Aufgrund dieser Herkunft steht in Italien das Wort „Farro“ noch heute für Spelzgetreide. Römische Legionäre brachten den Emmer nach Rom wo er schnell zur wichtigsten Getreideart für die Herstellung von Brot wurde. Erst im Mittelalter wurde Emmer von den ertragsstärkeren Arten Dinkel und Brotweizen verdrängt.

Aufbau des Kornes

Emmer ist wie Dinkel ein Spelzgetreide, das bedeutet, dass das Korn in der Spelze (Hülle) fest eingeschlossen ist und bei der Ernte auch nach dem Dreschen darin verbleibt. Erst in der Mühle werden die Körner im sogenannten Gerbgang von den Spelzen getrennt.

Anwendung

Emmer Mehl hat gute Backeigenschaften und eignet sich besonders zur Herstellung von Brötchen, Broten oder Pizzateig. Rezeptvorschläge finden Sie bei all unseren Mehlen auf jeder Beutelrückseite.

Die SchapfenMühle und Emmer

Als traditionelles und innovatives Unternehmen auf dem Gebiet der Getreideverarbeitung lassen wir backfähige Emmersorten im Vertragsanbau bei Landwirten in der Region anbauen. Wir erfüllen damit Konsumentenwünsche nach Produkten, die natürlich und regional sind und sich durch abwechslungsreichen Geschmack und hohe Qualität auszeichnen.

Fragen Sie bei Ihrem Bäcker nach Emmer- und Urgetreidebrot oder holen Sie sich Ideen fürs Backen auf den folgenden Seiten.

Emmer Mehl

Type 1300



Emmer Sonnenblumenbrot

Zutaten Vorteig

- 150 g SchapfenMühle Emmer Mehl Type 1300
- 2 g Hefe, frisch
- 150 g Wasser, handwarm

Zutaten Teig

- 350 g SchapfenMühle Emmer Mehl Type 1300
- 300 g Wasser
- 75 g SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
- 10 g Öl
- 10 g Salz

Zubereitung Vorteig

Emmer Mehl, frische Hefe und handwarmes Wasser in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Vorteig kneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 12 Stunden gehen lassen.

Zubereitung Teig

Emmer Mehl, Wasser, Sonnenblumenkerne, Öl und Salz nach und nach zum Vorteig geben und zu einem glatten Teig kneten. Diesen eine Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den etwas flüssigen Teig entweder in eine Kastenform oder auf ein mit Backpapier* ausgelegtes Blech geben und eine weitere Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen und den Teig auf mittlerer Schiene ca. 50 Min. backen.

* TIPP: Damit der Teig nicht zerfließt, das Backpapier oben zusammenbinden.

Emmer Mehl

Type 1300



Schnelles Emmer-Quark-Brot

Zutaten

50 g	SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
50 g	SchapfenMühle Leinsamen ganz
50 g	SchapfenMühle Sesam
450 g	Wasser, warm
500 g	SchapfenMühle Emmer Mehl Type 1300
100 g	Quark
10 g	Salz
15 g	Obstessig
6 g	Trockenhefe (1 Pck.)

Zubereitung

Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Sesam in eine Rührschüssel geben und mit warmem Wasser übergießen. Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 6 – 7 Min. auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig kneten.

Wichtig ist, Trockenhefe zu verwenden.

Den sehr weichen Teig in eine 25 – 30 cm lange Kastenform einfüllen. Diese auf die mittlere Schiene des noch nicht vorgeheizten Backofens stellen und ca. 30 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) aufheizen und den Teig ca. 50 Min. backen.

Emmer Mehl

Type 1300

Emmer Focaccia

Zutaten

500 g	SchapfenMühle Emmer Mehl Type 1300
20 g	Hefe, frisch
5 g	Zucker
375 g	Wasser, handwarm
25 g	Olivenöl
10 g	Salz
	Olivenöl zum Bestreichen
	Getrocknete Kräuter zum Bestreuen
	Salz zum Bestreuen

Zubereitung

Emmer Mehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Zerbröckelte Hefe und Zucker in die Mulde geben und mit handwarmem Wasser übergießen. Zugedeckt 30 Min. gehen lassen.

Olivenöl und Salz zum Teig hinzufügen und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 10 Min. auf langsamer Stufe kneten. Zugedeckt nochmals 60 Min. ruhen lassen. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.

Teig auf eine sehr gut mit Mehl bestreute Fläche geben und halbieren. Die beiden Teiglinge jeweils mehrmals von allen Seiten zur Mitte hin einschlagen und festdrücken bis die Teigoberfläche unter leichter Spannung steht. Danach die Teiglinge um 180° drehen und mit der Oberseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Weitere 30 Min. zugedeckt gehen lassen. Oberfläche mit etwas Olivenöl bestreichen, mit getrockneten Kräutern (bspw. Pizzagewürz oder Rosmarin) und/oder Salz bestreuen. Danach mit den Fingern leichte Dellen in die Oberfläche drücken.

Temperatur auf 200 °C (Umluft) reduzieren und Teiglinge auf mittlerer Schiene ca. 15 – 20 Min. backen.



Emmer Mehl

Type 1300



Butter-Emmer-Dinkel-Nusszopf

Ergibt 2 Zöpfe

Zutaten Hefeansatz

- 100 g SchapfenMühle Emmer Mehl Type 1300
- 30 g Hefe, Frisch
- 80 g Wasser, handwarm (30 °C)

Zutaten Teig

- 200 g SchapfenMühle Emmer Mehl Type 1300
- 200 g SchapfenMühle Dinkelmehl Type 630
- 75 g weiche Butter
- 1 Ei, Größe M
- 60 g Zucker
- 7 g Salz (≈ 1 Teelöffel)
- 50 g Milch
- 50 g Wasser

Füllung

- 500 g SchapfenMühle Nussfülle
- 350 g Wasser

Zubereitung

Aus SchapfenMühle Nussfülle und Wasser die Füllmasse anrühren, beiseite stellen. Mehl, Hefe und warmes Wasser in einer separaten Rührschüssel verrühren und 20 – 25 Min. gehen lassen. Anschließend die restlichen Teigzutaten nacheinander zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 6 Min. auf langsamer Stufe und ca. 3 Min. auf hoher Stufe kneten. Den Teig 20 Min. bei Raumtemperatur zugedeckt gehen lassen.

Den Teig in 2 gleich große Stücke teilen, rundwirken und ca. 10 Min. zugedeckt ruhen lassen. Danach den Teig ca. 25 x 50 cm ausrollen und jeweils mit Nussfüllung bestreichen. Vom kurzen Ende her zu einer Schnecke aufrollen und einmal der Länge nach durchschneiden. Die beiden Stränge mit der Schnittfläche nach oben zu einem Zopf flechten und je in eine Kastenform legen. Für 45 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Temperatur auf 190 °C reduzieren und den Nusszopf auf zweit unterster Schiene ca. 45 Min. backen.



Emmer Mehl

Type 1300

Emmerbrot mit Ölsaaten

Zutaten

40 g	SchapfenMühle Kürbiskerne
25 g	SchapfenMühle Leinsamen ganz
75 g	Wasser, warm (30°C)
480 g	SchapfenMühle Emmer Mehl Type 1300
20 g	SchapfenMühle Vollkorn Malzsauer (Roggensauerteig, getrocknet)
10 g	Salz
10 g	Butter oder Öl
10 g	Hefe, frisch
330 g	Wasser

Zubereitung

Kürbiskerne, Leinsamen in eine Rührschüssel geben, mit 75 g Wasser übergießen und ca. 45 – 60 min quellen lassen. Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) 7 – 10 Min. auf langsamer Stufe kneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 20 Min. gehen lassen. Danach den Teig von allen 4 Seiten zur Mitte hin zusammenlegen und nochmals abgedeckt 20 Min. ruhen lassen.

Danach den Teig in 2 gleich große Stücke teilen, rundwirken und etwas länglich rollen. Die Oberseite in Mehl rollen und mit dieser in Brotgätkörbe* setzen. Die Brote zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen und auf zweit unterster Schiene ca. 40 – 50 Minuten backen. Nach 5 Min. die Temperatur auf 200 °C reduzieren.

* TIPP: Statt im Gärkörbchen den Teig in einer Schüssel mit gut bemehltem Geschirrtuch gehen lassen.



Emmer

Vollkornmehl



Emmer-Knusper-Kracker

Zutaten

300 g	Wasser, handwarm
240 g	SchapfenMühle Emmer Vollkornmehl
120 g	SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
90 g	SchapfenMühle Sesam
60 g	SchapfenMühle Leinsamen ganz
60 g	SchapfenMühle Kürbiskerne
60 g	Öl
10 g	Salz

Zubereitung

Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen.

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit einem Löffel zu einer homogenen Masse verrühren.

Die Masse auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen und mit Hilfe einer Teigkarte oder eines Löffels gleichmäßig, möglichst dünn, verstreichen. Beide Bleche in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 15 Min. backen. Die Bleche aus dem Ofen nehmen und die Masse mit Hilfe der Teigkarte oder eines Messers in kleine Rechtecke teilen. Danach die Bleche wieder in den Ofen schieben und weitere ca. 55 Min. backen.

Die Masse kann nach Belieben z. B. mit Paprika gewürzt oder ca. 20 Min. vor Ende der Backzeit mit Käse bestreut werden.



Emmer

Vollkornmehl



Schnelles Emmer-Vollkornbrot

Zutaten

100 g	Walnüsse
50 g	SchapfenMühle Kürbiskerne
50 g	SchapfenMühle Leinsamen ganz
500 g	Wasser, warm
500 g	SchapfenMühle Emmer Vollkornmehl
15 g	Obstessig
10 g	Salz
6 g	Trockenhefe (1 Pck.)

Zubereitung

Walnüsse, Kürbiskerne und Leinsamen in eine Rührschüssel geben und mit warmem Wasser übergießen. Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 6 – 7 Min. auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig kneten.

Wichtig ist, Trockenhefe zu verwenden.

Den sehr weichen Teig in eine 25 – 30 cm lange Kastenform einfüllen. Diese auf die mittlere Schiene des noch nicht vorgeheizten Backofens stellen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) aufheizen und den Teig ca. 50 Min. backen.



Emmer

Vollkornmehl



Emmer-Walnuss-Vollkornbrot

Zutaten

40 g	Walnüsse
40 g	SchapfenMühle Kürbiskerne
25 g	Schapfenmühle Leinsamen ganz
75 g	Wasser
500 g	SchapfenMühle Emmer Vollkornmehl
10 g	Salz
15 g	Hefe, frisch
35 g	Obstessig
10 g	Öl
325 g	Wasser

Zubereitung

Nüsse, Kerne und Saaten in eine Rührschüssel geben, mit Wasser übergießen und ca. 30 – 45 Min. quellen lassen. Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 6 – 7 Min. auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig 20 Min. bei Raumtemperatur zugedeckt gehen lassen, danach einmal zusammenlegen und weitere 40 Min. gehen lassen.

Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben, die Seiten zur Mitte hin einschlagen und anschließend locker in etwas Mehl länglich rollen. Die Teigrolle kann nun entweder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt oder in eine gefettete Kastenform gegeben werden. Anschließend den Teig nochmals ca. 20 Min. bei Raumtemperatur gehen lassen, danach die Oberfläche mit einem Messer einschneiden.

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und auf zweit unterster Schiene ca. 50 Min. backen. Nach 10 Min. die Temperatur auf 200 °C reduzieren.

Hinweise

Backzeiten und -temperaturen können je nach Backofen und Herdeinstellung variieren. Bitte passen Sie diese gegebenenfalls dementsprechend an.

Mehle und Teige sind nicht zum Rohverzehr bestimmt und müssen stets gut durchgehitzt werden.

Emmer

Vollkornmehl



Chia Emmer-Dinkel-Vollkornbrot

Für 2 Kastenformen 25 x 10 x 10 cm

Zutaten Vorteig

200 g	SchapfenMühle Emmervollkornmehl
120 g	SchapfenMühle Emmerflocken
100 g	SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
80 g	SchapfenMühle Chia-Samen
4 g	Zucker
2 g	Salz
2 g	Hefe, frisch
500 g	Wasser, warm (25 °C)

Zutaten Teig

400 g	SchapfenMühle Emmervollkornmehl
240 g	SchapfenMühle Dinkelvollkornmehl
40 g	SchapfenMühle Vollkorn Malzsauer (Roggensauerteig, getrocknet)
25 g	Salz
18 g	Hefe, frisch
380 g	ca. Wasser

Zubereitung

Die Zutaten für den Vorteig in einer Rührschüssel nur homogen vermischen und zugedeckt an einem kühlen Ort über Nacht gehen lassen.

Die restlichen Teigzutaten nacheinander zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 7 – 10 Min. auf langsamer Stufe kneten.

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 20 Min. gehen lassen. Danach den Teig von allen 4 Seiten zur Mitte hin zusammenlegen und nochmals abgedeckt 20 Min. ruhen lassen.

Im Anschluss den Teig in 4 gleich große Stücke teilen, rundwirken. Je zwei Stück zusammen in eine Kastenform setzen und der Länge nach einschneiden.

Die Kastenformen zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Min. ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Die Kastenformen auf zweit unterster Schiene ca. 50 – 60 Min. backen. Nach 5 Min. die Temperatur auf 200 °C reduzieren.



5 gute Gründe für Emmer

Umweltschutz
Ursprünglichkeit
Biodiversität
Nährwerte
Geschmack

www.emmer.info

SchapfenMühle GmbH & Co. KG
Franzenhauserweg 21 | 89081 Ulm
0731 96746 - 0 | info@schapfenmuehle.de
www.schapfenmuehle.de | www.emmer.info