



DINKELBROT / 100 % DINKEL / BROT SELBER BACKEN



Außen knusprig, innen saftig und nicht trocken. So sollte das perfekte Dinkelbrot sein. Damit dir das gelingt, zeige ich dir ein paar Tipps und Tricks und arbeite hierbei mit einem Brühstück, welches aus Dinkelvollkornschrot zubereitet wird. Verwende hierfür am besten das selbstgemachte Hefewasser.



Zubereitungszeit

30 Minuten



Back-/Kochzeit

45 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 1

1. TAG

Verrühre das Dinkelvollkornmehl mit dem Hefewasser und lasse es luftdicht verpackt bei Raumtemperatur 12-15 Stunden ruhen (Optimaltemperatur bei 24-28 °C).

Lasse das Wasser aufkochen und verrühre es mit dem Dinkelvollkornschrot und dem Salz, bis die Masse gut verbunden ist. Lasse das Brühstück luftdicht verpackt bei Raumtemperatur 12-15 Stunden ruhen.

2. TAG

Verrühre das Brühstück und den Sauerteig und 150 g des Dinkelmehls mit den Händen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Füge das restliche Mehl, das Salz und das Wasser hinzu und verbinde den Teig gut. Knete das Öl kurz ein und lasse den fertigen Teig abgedeckt für 2 Stunden ruhen.

Fette eine Kastenform (25 cm Länge oder 2 Liter Inhalt) mit reichlich Backtrennspray. Fülle den Teig in die vorbereitete Kastenform ein und streiche ihn mit feuchten Händen glatt. Decke den Teig erneut ab und lasse ihn für 1 Stunde in der Form aufgehen.

Heize den Backofen auf 240 °C O/U vor. Besprühe den Teig mit reichlich Wasser und bestreue es mit Mehl, Mohn oder beispielsweise Sonnenblumenkernen. Befeuchte die Oberfläche erneut und backe das Brot im Ofen für etwa 40 Minuten.

Nimm das Brot nach der Backzeit aus dem Ofen heraus und löse es aus der Backform. Klopfe an die Unterseite, um festzustellen, ob es fertig ist. Hört es sich holzig und hohl an, ist es fertig. Falls nicht, dann backe es für weitere 5-10 Minuten.

Viel Spaß beim Nachbacken, eure Sally!

SAUERTEIG:

- 105 g** Dinkelvollkornmehl
- 105 g** Hefewasser

BRÜHSTÜCK:

- 140 g** Wasser (kochend)
- 95 g** Dinkelvollkornschrot
- 1 g** Salz

ZUM FERTIGSTELLEN AM ZWEITEN TAG:

- 325 g** Dinkelvollkornmehl
- 10 g** Salz
- 20 g** Olivenöl
- 215 g** Wasser