

Dinkelbrot

VORBEREITEN

20
Min.

RUHEN

120
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Für 1 Brot

300 g Dinkelmehl (Type 630)
200 g Dinkelvollkornmehl
280 ml lauwarmes Wasser
15 g frische Hefe
13 g Salz

Als Aufstreu

2-3 Esslöffel Dinkelflocken
2-3 Esslöffel Dinkelschrot

Besonderes Zubehör

Küchenmaschine
Gusseisen Kastenform
Kastenkuchenform
Sauberes Küchenhandtuch
Backthermometer

Falls du beim Stichwort **Dinkelbrot** an brikettartige Backwaren aus dem Reformhaus denkst, wird dieses Rezept ein **knuspriger Wake-Up Call**. Denn Bäcker wissen: Dinkel ist nicht nur der ernährungsbewusste Cousin vom Weizen. Er macht das Dinkelbrot mit **feinem, nussigen Aroma** zu einem Garant für **saftigen, köstlichen und gesunden Brotgenuss**.

Dieses Grundrezept liefert dir ein herrlich duftendes **Dinkelbrot** mit röscher Kruste und fluffiger Krume, das du je nach Lust, Laune und Zeit einfach abwandeln kannst. Der **Vollkornanteil** bringt eine Menge Geschmack und Vollwertigkeit und auch in puncto Aufstreu kann Dinkel mit krossem Schrot und zarten Flocken so richtig glänzen. Die zwei angeschobenen Laibe gelingen in der **Gusseisen Kastenform** ganz herrlich und halten sich in deinem Brotkasten besonders lange frisch. Für das „wie vom Bäcker“-Erfolgserlebnis.

- 1 -

In einer Rührschüssel Hefe in 280 ml lauwarmem Wasser auflösen. Dinkelmehl Type 630 hinzufügen und mit einem Löffel grob zu einem Vorteig verrühren, diesen ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

- 2 -

Dinkelvollkornmehl und Salz zum Teig geben und gründlich (4 Minuten langsam, 2 Minuten schnell) verkneten, bis der Teig eine glatte Oberfläche hat und sich vom Schüsselrand löst.

- 3 -

Den Teig abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Dann in 2 gleich große Stücke teilen und diese zu kurzen Brotlaiben formen.

- 4 -

Die Oberseite der Laibe befeuchten und in Aufstreu rollen, dann die Brotlaibe 2 Stunden gehen lassen. Damit die Laibe dabei ihre Form halten, gibt es einen einfachen Trick. Eine Kastenkuchenform mit einem sauberen Küchenhandtuch auslegen, stark bemehlen und die Laibe für die Gare hineinsetzen.

Dinkelbrot

- 5 -

30 Minuten vor Ende der Gehzeit die Gusseisen Kastenform in den Ofen stellen und auf 250 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

- 6 -

Die Brote sind fertig aufgegangen, wenn dein Finger im Laib einen Abdruck hinterlässt und der Teig nur noch leicht zurückspringt.

- 7 -

Die Gusseisen Kastenform aus dem Ofen holen und die aufgegangenen Brotlaibe nebeneinander hineinsetzen. Die Oberfläche der Länge nach mittig etwa 1 cm tief einschneiden.

- 8 -

Mit Deckel 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann die Temperatur auf 220 °C runterregeln und ohne Deckel weitere 20 Minuten backen.

- 9 -

Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt und eine Kerntemperatur von 98 °C erreicht hat. Dein Dinkelbrot ergibt etwa 20 Scheiben.

Dinkelbrot abwandeln: Aufstreu, Sauerteig und mehr

Abenteuerlustig? Gut. Dieses Grundrezept für ein Dinkelbrot lädt förmlich zum **Experimentieren** ein. Statt je ein Brotlaib mit Dinkelschrot-, und Dinkelflockenkruste zu backen, ist die Aufstreu der einfachste Ansatzpunkt, um dieses Rezept zu **deinem** Rezept zu machen. Kartoffelflocken, Hirse, Dinkelkleie, Leinsaat, Sonnenblumenkerne - du kannst dich nach Herzenslust kreativ austoben. Achte allerdings darauf, keine bereits gerösteten Saaten oder Nüsse zu verwenden, sonst wird's eventuell bitter.

Sauer macht luftig

Wenn du mit Sauerteig lockern möchtest, dann setze 10 g Anstellgut mit je 50 g Dinkelvollkornmehl und lauwarmem Wasser an und führe deinen Dinkelsauer über

Nacht bei Raumtemperatur bis zu 18 Stunden. Die Mengen von Mehl und Wasser im Rezept reduzierst du dann entsprechend und gibst den Sauerteig einfach mit allen anderen Zutaten zum Teig. Mit Sauerteig kannst du die Hefemenge halbieren. Bei einer **langen Teigführung** im Kühlschrank ebenso. Lass die Brotlaibe dafür nur 1 Stunde gehen und stell sie dann für bis zu 24 Stunden bei höchstens 6 °C kühl - das gibt viel **Aroma** und einen tollen **Ofentrieb**. Wenn du für die ultimative Geschmacksexplosion das Lockern mit Sauerteig und die lange Teigführung kombinieren möchtest, dann erstmal - Hut ab, du Profi! Du brauchst jetzt sogar nur noch ein Viertel der Hefe.

Ein bisschen Schrot muss sein...

Jeder Bäcker liebt **Quellstücke**. Warum? Saaten, Nüsse, Getreide oder Trockenfrüchte können viel Wasser in sich aufnehmen, also quellen. Wenn du sie vor der Zugabe in den Teig in Wasser einweichst, sorgst du dafür, dass sie dieses Wasser nicht dem Teig oder fertigen Brot entziehen und es trocken machen. Im Gegenteil, Quellstücke bringen gebundenes Wasser in deine Backware ein und sorgen so für **Saftigkeit** und **längere Frischhaltung**.

Auch in diesem Dinkelbrot macht sich ein Quellstück ganz hervorragend. Ein **Schrot-Quellstück** aus 50 g Dinkelschrot und 50 ml Wasser bringt körnigen Biss in die Krume und sieht im Anschnitt der Scheibe auch echt gut aus. Lass es gern über Nacht, mindestens aber 5 Stunden einweichen und gib es dann einfach mit allen anderen Zutaten vor dem Kneten zum Teig.