

Meine besten Rezepte

DINKEL-VOLLKORNBROT

Für 2 Kastenformen:



Zutaten:

**650 g Dinkel, frisch gemahlene
(ersatzweise Dinkelvollkornmehl)
350 g Roggen, frisch gemahlene
(ersatzweise Roggenvollkornmehl)
1 Pck. Sauerteig, getrocknet (Alnatura)
2 Pck. Biohefe (Alnatura)
4 Teelöffel Meersalz
600 g handwarmes Wasser**

Wahlweise können Sie noch hinzufügen:

ca. 50 g Sonnenblumenkerne und/oder
ca. 50 g Leinsamen und/oder
4 EL Brotgewürz (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander)
wenn vorhanden: 3-4 EL Chia-Samen.

Zubereitung:

Das Getreide zusammen mit dem Brotgewürz fein mahlen.

Ca. 100 ml handwarmes Wasser von den 600 g Wasser abnehmen und mit der Backhefe verrühren und gären lassen, bis sich Blasen bilden. Der Gärvorgang gelingt schneller, wenn Sie 1 TL Honig hinzufügen.

Den Sauerteig und das Salz unter das Mehl mischen. Die aufgelöste Hefe und das restliche, handwarme Wasser hinzugeben.

Kneten Sie den Teig mindestens 10 Minuten mit der Hand oder am besten mit einer Küchenmaschine (z.B. Kenwood Chef) durch. Sollte der Teig zu klebrig werden, fügen Sie 2-3 EL Haferflocken hinzu.

1. Teigruhe mindestens 30 Minuten, danach kurz durchkneten und in die vorbereiteten Kastenformen (eingeölt, ggf. mit Sesam austreuen) füllen und mit nassem Teigschaber glatt streichen. Sie können die Oberfläche des Teiges noch mit Sesam bestreuen und ein Muster einritzen.

2. Teigruhe 40 Minuten bei ca. 28 Grad.

Währenddessen den Backofen (Ober- und Unterhitze) auf 250 Grad vorheizen (Heißluft 220 g).

Die Kastenformen auf die unterste Schiene geben.

Backen ca. 15 Minuten bei 250 g (Heißluft 220 g) - wichtig für die Kruste.

Fertig backen bei 190 Grad - 55 Minuten.