

Kapstädter (100 % Dinkel)

- Samstag, Juni 02, 2012

<https://ketex.de/blog/kapstadter-100-dinkel/>

Nachdem ich über meinen Shop Dinkelsauerteig nach Kapstadt (Südafrika) verschickt habe, und alles gut angekommen war, kam von dort die Anfrage nach einem Rezept aus 100 % Dinkel.

Voilà, Volker, hier das versprochene Rezept. Ich hoffe, Dir und den anderen Blogbesuchern gefällt es. Wir fanden das Brot superlecker, und ich habe es jetzt schon mehrfach nachgebacken. Es ist ein leichtes Sommerbrot, passend zum Grillen, mit einer mittelgroßen Porung. Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit!

1. Sauerteig

- 120 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 120 g Wasser
- 12 g [Dinkelanstellgut](#) (Weizenanstellgut geht auch, aber dann ist es kein reines Dinkelbrot)

Alles gut verrühren und für 15-18 Stunden bei Raumtemperatur (besser wären 26°) reifen lassen.

2. Brühstück

- 150 g [Dinkelschrot \(mittel\)](#)
- 150 g Wasser ((heiß)
- 12 g Salz

Das heiße Wasser auf den Schrot und das Salz geben und kräftig umrühren. Dann über Nacht auch 16 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 300 g [Dinkelmehl 630](#)
- 100 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 170 g Wasser
- 12 g Hefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

Das Backmalz mit der Hefe im Wasser auflösen. Dann alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 7 Minuten kneten.

Den Teig aus der Maschine nehmen und ein Zyklus „[stretch & fold](#)“ einlegen. In eine Schüssel geben und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Diese Prozedur 3-mal wiederholen.

Dann ein Teilstück von ca. 100-120 g abstechen und rundwirken. Ebenso den Hauptteil des Teiges sehr schön rundwirken. Dann ein Rundholz horizontal in den Teigling eindrücken und hin und her rollen; das gleiche Vorgehen dann vertikal. Jetzt den zur Seite gelegten kleinen Teigball in die Mitte legen und den gesamten Teigling mit dem Gesicht nach unten in einen gut bemehlten [Gärkorb](#) legen. Die Gare dauert ca. 1 Stunde (kommt auf die Temperatur an). Den Ofen auf 240° vorheizen. Den Teigling vorsichtig auf einen [Schieber](#) stürzen und einschießen. Schwaden nicht vergessen und nach 15 Minuten die Temperatur auf 180 ° zurückschalten. Gleichzeitig die Ofentür öffnen und den Dampf ablassen. In weiteren 45 Minuten fertig backen.

-