

Ur-Dinkel-Sesam-Brot

- Donnerstag, Juni 14, 2012

<https://ketex.de/blog/ur-dinkel-sesam-brot/>

Nachdem ich mich mit der "Diva" des Getreides etwas näher befasst habe, kam der Tipp einer Userin, wo man wirklich Ur-Dinkel bekommen könnte, gerade recht. Ich hatte gelesen, dass in vielen angebotenen Dinkelsorten Weizen eingekreuzt ist, damit die Erträge höher und auch Krankheiten vermieden werden. Ich bekam die Adresse eines Erzeugers, der die Ur-Dinkelsorte "Oberkulmer Rotkorn" im ökologischem Anbau kultiviert.

Nachdem ich jeweils 5 kg Getreide und die Mehle 1050 und 630 davon bekommen hatte, musste ich natürlich sofort ein Brot daraus backen. Ich stellte fest, dass dieses Mehl nicht so viel Wasser aufnimmt, wie ich es von meinen bisher eingesetzten Mehlen gewohnt war. Der Geruch des Mehles ist einzigartig nussig.

Die Backtemperatur sollte genauso sein wie bei Weizenbroten, eher noch etwas niedriger. Heraus kam ein sehr leckeres Brot mit einem wirklich sehr nussigem Geschmack.

Ich werde diese Ur-Dinkelsorte (die wirklich nicht gerade preiswert ist) in meinem Shop aufnehmen und in Kleinmengen anbieten.

1. Sauerteig

- 120 g [Ur-Dinkel-Vollkornmehl](#) ("Oberkulmer Rotkorn")
- 120 g Wasser
- 12 g [Dinkel-Anstellgut](#) (man kann auch Weizen-ASG nehmen, aber dann ist es halt kein reines Dinkelbrot)

Alles klümpchenfrei vermischen und 16-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

2. Brühstück

- 100 g [Ur-Dinkel-Schrot mittel](#) ("Oberkulmer Rotkorn")
- 50 g Sesam (geröstet)
- 150 g heißes Wasser
- 13 g Salz

Das heiße Wasser über die Zutaten geben. Gut vermischen und 16 Stunden abgedeckt stehen lassen.

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 300 g [Ur-Dinkel-Mehl 1050](#)
- 100 g [Ur-Dinkel-Vollkornmehl](#)

- 12 g Hefe
- 160 g Wasser
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)
- Sesam zum Wälzen des Teiglings

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

Zuerst das Backmalz und die Hefe im Wasser auflösen. Danach alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 7 Minuten kneten.

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

Danach den Teigling stramm rundwirken, mit Wasser abstreichen und in Sesam wälzen. In ein gut bemehltes [Gärkörbchen](#) legen und zur Gare stellen.

Die Gare dauert ca. 1 Stunde (kommt auf die Temperatur an). Den Ofen auf 230° vorheizen. Den Teigling vorsichtig auf einen [Schieber](#) stürzen und einschießen. Schwaden nicht vergessen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 180° zurückschalten, die Ofentür öffnen und den Dampf ablassen. In weiteren 45 Minuten fertig backen.
