

BIO-Dinkelmalzflockenbrot

- Donnerstag, März 28, 2013

<https://ketex.de/blog/bio-dinkelmalzflockenbrot/>

Immer mehr Menschen vertragen keinen Weizen und müssen auf andere Getreidesorten ausweichen. Hier nun ein Rezept aus 100 % [BIO-Ur-Dinkel](#). Ur-Dinkel der Sorte Oberulmer Rotkorn ist eine der wenigen Dinkelarten, die nicht zwecks Ertragssteigerung mit Weizen zurückgekreuzt wurden. Die Erträge dieser Sorte liegen somit weit hinter denjenigen Sorten, die mit Weizen zurückgekreuzt wurden. Daher ist Urkorn-Getreide auch erheblich teurer als die gewöhnlichen Getreidearten. Auch starke Düngung ergibt kaum eine Ertragssteigerung.

Mit diesem Getreide zu backen, ist schon etwas knifflig, da der BIO-Ur-Dinkel nicht so viel Wasser aufnimmt.

1. Sauerteig

- 100 g [BIO-Dinkelvollkornmehl](#)
- 100 g Wasser
- 10 g [Dinkel- oder Weizenanstellgut](#)

Alles gut verrühren und 16-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

2. Quellstück

- 100 g [BIO-Dinkelmalzflocken](#)
- 100 g Wasser (handwarm)
- 12 g Salz

Die Flocken und das Salz mit dem Wasser übergießen und auch 16-18 Stunden quellen lassen.

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- 275 g [BIO-Dinkelmehl 630](#)
- 175 g [BIO-Dinkelvollkornmehl](#)
- 230 g Wasser
- 10 g Frischhefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

Zubereitung

Zubereitung

4. Zubereitung

Das Backmalz mit der Hefe im Wasser auflösen. Alle Zutaten dann in der [Küchenmaschine](#) 10-12 Minuten auf langsamster Stufe kneten. Anschließend eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten.

Jetzt den Teig erst rund- und dann langwirken. In der Zwischenzeit eine [Kastenform](#) gut ausbuttern und mit BIO-Dinkelmalzflocken ausstreuen. Den langgewirkten Teigling mit dem Schluss nach unten in die Kastenform geben. Mit Wasser abstreichen und mit BIO-Dinkelmalzflocken bestreuen. Jetzt die Form 60-100 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Der Teig sollte den Rand der Form fast erreicht haben.

Den Backofen in der Zwischenzeit auf 220° heizen. Jetzt die Form in den Ofen geben, kräftig an die Ofenwände schwaden und die ersten 15 Minuten backen. Danach die Ofentür öffnen und den Dampf ablassen. Dann die Temperatur auf 180° zurückstellen und in noch weiteren 45 Minuten das Brot fertig backen.

Für den Glanz mit kaltem Wasser abstreichen.
