

Dinkel-Vital-Brot

- Mittwoch, März 12, 2014

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

Zurück

Weiter

Dieses Rezept bekam ich von meinem Backfreund Guido. Bei einem Besuch bei mir erzählte er mir, dass jetzt ein "Kind" von meinem Sauerteig in Indien lebe. Er muss beruflich fast jeden Monat nach Indien und hat den Sauerteig im Handgepäck mitgenommen. Der Sauerteig hat es prima überlebt, und nun wird in Indien mit meinem Sauerteig das Korinthenbrot von mir regelmäßig gebacken. Auch von diesem Sauerteig gibt es dort schon mehrere Ableger.

Guido, das Rezept, das Du mir gegeben hast, musste ich doch kräftig umbauen. Deine Vorlage ist einfach zu trocken. Ich glaube, jetzt habe ich die richtige Rezeptur gefunden, und es ist ein sehr schmackhaftes und vor allem sehr gesundes Brot daraus geworden.

Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit.

1. Sauerteig

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

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

2. Quellstück 1

- 80 g Dinkelkleie (bekommt man in jeder gut sortierten BIO-Abteilung oder im Supermarkt)
- 160 g Wasser
- 7 g Salz

Alles vermischen und mind. 4 Std. quellen lassen (oder gleichzeitig mit dem Sauerteig ansetzen).

3. Quellstück 2

- 50 g Leinsamen
- 50 g Wasser
- 7 g Salz

Ebenfalls alles vermischen und mind. 4 Std. quellen lassen.

Wer mag, kann auch beide Quellstücke in einem ansetzen.

4. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück 1
- Quellstück 2
- 250 g [Dinkelmehl 630](#)
- 125 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 215 g Wasser
- 13 g Frischhefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

5. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 5-7 Minuten kneten. Danach folgt eine Teigruhe von 30 Minuten. Jetzt den Teig erst rundwirken und dann lang formen, in Dinkelflocken wälzen und in eine gut gefettete [Kastenform für 1 kg](#) geben.

Die Gare dauern je nach Raumtemperatur 75-90 Minuten. Der Teig sollte bis an den Rand der Form gestiegen sein.

Den Backofen in der Zwischenzeit auf 230° vorheizen. Das Brot in den Ofen geben und 15 Minuten mit dieser Temperatur anbacken. Danach den Ofen auf 180° zurückschalten und in weiteren 45 Minuten das Brot fertig backen. Wer mag, kann es aus der Form nehmen und nochmals mit Umluft auf 180° 10 Minuten backen. Das ergibt eine sehr schöne rösche Kruste.

Ganz Mutige können versuchen, das Brot frei geschoben zu backen, aber ich warne davor, denn der Teig ist ein Dinkelteig und mit TA 175 doch schon sehr willig zum Breitlaufen.

Dinkel-Vital-Brot

Dieses Rezept bekam ich von meinem Backfreund Guido. Bei einem Besuch bei mir erzählte er mir, dass jetzt ein "Kind" von meinem Sauerteig in Indien lebe. Er muss beruflich fast jeden Monat nach Indien und hat den Sauerteig im Handgepäck mitgenommen. Der Sauerteig hat es prima überlebt, und nun wird in Indien mit meinem Sauerteig das Korinthenbrot von mir regelmäßig gebacken. Auch von diesem Sauerteig gibt es dort schon mehrere Ableger. Guido, das Rezept, das Du mir gegeben hast, musste ich doch kräftig umbauen. Deine Vorlage ist einfach zu trocken. Ich glaube, jetzt habe ich die richtige Rezeptur gefunden, und es ist ein sehr schmackhaftes und vor allem sehr gesundes Brot daraus geworden. Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit.

- Küchenmaschine
- Kastenform für 1kg

1. Sauerteig

- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Wasser
- 12 g Dinkelanstellgut (Weizen-ASG geht auch, ist dann aber kein "reines" Dinkelbrot)

2. Quellstück 1

- 80 g Dinkelkleie (bekommt man in jeder gut sortierten BIO-Abteilung oder im Supermarkt)
- 160 g Wasser
- 7 g Salz

3. Quellstück 2

- 50 g Leinsamen
- 50 g Wasser
- 7 g Salz

4. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück 1
- Quellstück 2
- 250 g Dinkelmehl 630
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 215 g Wasser
- 13 g Frischhefe
- 5 g flüssiges Backmalz (= 1TL)

1. Sauerteig

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

2. Quellstück 1

1. Alles vermischen und mind. 4 Std. quellen lassen (oder gleichzeitig mit dem Sauerteig ansetzen).

3. Quellstück 2

1. Ebenfalls alles vermischen und mind. 4 Std. quellen lassen.
2. Wer mag, kann auch beide Quellstücke in einem ansetzen.

4. Hauptteig

1. Alle Zutaten in der Küchenmaschine 5-7 Minuten kneten. Danach folgt eine Teigruhe von 30 Minuten.
2. Jetzt den Teig erst rundwirken und dann lang formen, in Dinkelflocken wälzen und in eine gut gefettete Kastenform für 1kg geben.
3. Die Gare dauern je nach Raumtemperatur 75-90 Minuten. Der Teig sollte bis an den Rand der Form gestiegen sein.
4. Den Backofen in der Zwischenzeit auf 230° vorheizen. Das Brot in den Ofen geben und 15 Minuten mit dieser Temperatur anbacken. Danach den Ofen auf 180° zurückschalten und in weiteren 45 Minuten das Brot fertig backen. Wer mag, kann es aus der Form nehmen und nochmals mit Umluft auf 180° 10 Minuten backen. Das ergibt eine sehr schöne rösche Kruste.
5. Ganz Mutige können versuchen, das Brot frei geschoben zu backen, aber ich warne davor, denn der Teig ist ein Dinkelteig und mit TA 175 doch schon sehr willig zum Breitlaufen.

Brot

Deutsch

Anstellgut, Dinkelmehl, Dinkelvollkornmehl, flüssiges Backmalz, Hefe, Quellstück, Sauerteig