

# Rübli-Dinkel-Brot für Emmi

- Freitag, März 28, 2014

<https://ketex.de/blog/ruebli-dinkel-brot-fuer-emmi/>

*Da meine Enkeltochter sehr gerne Rüblikuchen isst, musste Opa doch auch ein Rübllibrot für sie backen! So entstand dieses Rezept. Es schmeckt nicht nur unserer Enkeltochter, auch wir mögen dieses leckere Brot sehr gern.*

*Der Clou bei diesem Brot ist die Zugabe von Möhrensaft. Die Krume erhält dadurch eine leicht gelbliche Färbung.*

*Viel Spaß beim Nachbacken.*

## 1. Sauerteig

- 150 g [Roggenmehl 1150](#)
- 150 g Wasser
- 15 g [Roggenanstellgut](#)

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

## 2. Brühstück

- 30 g Leinsamen
- 30 g Kürbiskerne (geröstet)
- 30 g [Sonnenblumenkerne](#) (geröstet)
- 90 g heißes Wasser (ca. 60°)
- 15 g Salz

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

## 3. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 150 g [Roggenmehl 1150](#)
- 250 g [Dinkelmehl 1050](#)
- 100 g geraspelte rohe Möhren
- 100 g Möhrensaft
- 60 g Wasser
- 13 g Frischhefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

## 4. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 5-7 Minuten kneten. Danach folgt eine Teigruhe von 30 Minuten.

Jetzt den Teig schön rundwirken und in ein gut bemehltes [Gärkörbchen](#) legen. Die Gare dauert je nach Raumtemperatur 75-100 Minuten.

Den Ofen in der Zwischenzeit auf 240° vorheizen. Den Teigling nach der Gare auf einen [Schießer](#) oder ein Backblech stürzen und in den Ofen schieben.

Anbacken 15 Minuten und dann den Ofen auf 180° herunterstellen. Dann das Brot noch 45 Minuten weiter backen. Das Schwaden nicht vergessen.

Nach der Backzeit das Brot aus dem Ofen nehmen und auf die Unterseite klopfen. Es sollte schön hohl klingen, dann ist das Brot gut durchgebacken.

## Rübli-Dinkel-Brot für Emmi

*Da meine Enkeltochter sehr gerne Rüblikuchen isst, musste Opa doch auch ein Rüblibrot für sie backen! So entstand dieses Rezept. Es schmeckt nicht nur unserer Enkeltochter, auch wir mögen dieses leckere Brot sehr gern. Der Clou bei diesem Brot ist die Zugabe von Möhrensaft. Die Krume erhält dadurch eine leicht gelbliche Färbung. Viel Spaß beim Nachbacken.*

- Küchenmaschine
- Gärkörbchen
- Schießer

### 1. Sauerteig

- 150 g Roggenmehl 1150
- 150 g Wasser
- 15 g Roggenanstellgut

### 2. Brühstück

- 30 g Leinsamen
- 30 g Kürbiskerne (geröstet)
- 30 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 90 g heißes Wasser (ca. 60°)
- 15 g Salz

### 3. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 150 g Roggenmehl 1150
- 250 g Dinkelmehl 1050
- 100 g geraspelte rohe Möhren
- 100 g Möhrensaft
- 60 g Wasser
- 13 g Frischhefe
- 5 g flüssiges Backmalz (= 1TL)

### 1. Sauerteig

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

### 2. Brühstück

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

### 3. Hauptteig

1. Alle Zutaten in der Küchenmaschine 5-7 Minuten kneten. Danach folgt eine Teigruhe von 30 Minuten.
2. Jetzt den Teig schön rundwirken und in ein gut bemehltes Gärkörbchen legen. Die Gare dauert je nach Raumtemperatur 75-100 Minuten.
3. Den Ofen in der Zwischenzeit auf 240° vorheizen. Den Teigling nach der Gare auf einen Schiesser oder ein Backblech stürzen und in den Ofen schieben.
4. Anbacken 15 Minuten und dann den Ofen auf 180° herunterstellen. Dann das Brot noch 45 Minuten weiter backen. Das Schwaden nicht vergessen.
5. Nach der Backzeit das Brot aus dem Ofen nehmen und auf die Unterseite klopfen. Es sollte schön hohl klingen, dann ist das Brot gut durchgebacken.

Brot

Deutsch

Anstellgut, Brühstück, Dinkelmehl, flüssiges Backmalz, Hefe, Karotten, Roggenmehl, Sauerteig

---

-