

# Dinkelbrot mit Kochstück

- Mittwoch, Januar 14, 2015

<https://ketex.de/blog/dinkelbrot-mit-kochstueck/>

*Dinkel war bisher bei mir nicht so der Backfavorit. Für mich backte Dinkel immer etwas trockener, und das Brot wurde schnell altbacken. Ein Fachmann für Mehle machte mich darauf aufmerksam, dass Kochstücke erheblich mehr Feuchtigkeit ins Brot bringen können, und die Gefahr, durch eine zu hohe Teigausbeute einen Fladen zu produzieren, dadurch kaum noch besteht. Also musste ein neues Rezept mit einem Kochstück her. Ich ging noch sehr vorsichtig zu Werke und kochte 50 g Mehl in 150 g Wasser (TA 300) auf. Der Fachmann meinte, ich könnte ruhig bis 250 g Wasser gehen. Das Wasser-Mehl-Gemisch wurde zu einem Pudding, und den ließ ich über Nacht - ebenso wie den Sauerteig und das Brühstück - stehen.*

*Der Hauptteig zeigt sich in der Schüssel mit einer TA von 170 sehr moderat, und nach der ersten Gare ließ sich der Teig hervorragend bearbeiten.*

*Nachdem das Brot gebacken war und ich den ersten Anschnitt probiert hatte, musste ich meine Meinung erheblich revidieren. Ab jetzt werde ich Dinkelbrote nur noch mit einem Kochstück machen.*

*Viel Spaß beim Nachbacken!*

## 1. Sauerteig

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

Alles klümpchenfrei verrühren und 16-18 Stunden bei Raumtemperatur (besser wären 26°) reifen lassen.

## 2. Brühstück

- 150 g [Dinkelschrot \(mittel\)](#)
- 150 g Wasser (heiß)
- 12 g Salz (gesamte Menge für das Brot)

Den Schrot und das Salz mit dem Wasser übergießen und abgedeckt 16-18 Stunden stehen lassen.

## 3. Kochstück

- 50 g Dinkelmehl 630
- 150 g Wasser

Das Mehl im Wasser aufkochen, bis ein Brei ähnlich wie ein Pudding entsteht, und auch 16-18 Stunden abgedeckt stehen lassen.

### 3. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- Kochstück
- 200 g [Dinkelmehl 630](#)
- 150 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 50 g Wasser
- 12 g Frischhefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges, inaktives Backmalz](#)

#### [Zubereitung](#)

Zubereitung

### 5. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 10 Minuten langsam kneten. Danach eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten.

Jetzt den Teig erst schön rund und dann oval wirken und in Dinkelschrot wälzen. Mit dem Schluss nach oben in ein [ovales Gärkörbchen](#) legen und den Teigling 60-70 Minuten in der [Gärbox](#) bei 32° zur Gare stellen. Bei Raumtemperatur ist die Gare erheblich länger.

Den Ofen auf 240° aufheizen, den Teigling einschließen und mit viel Schwaden 15 Minuten anbacken. Dann die Ofentür öffnen und den Dampf ablassen. Den Ofen auf 180° herunterstellen und noch 45 Minuten fertig backen.

Auf einem Rost auskühlen lassen.

## Dinkelbrot mit Kochstück

*Dinkel war bisher bei mir nicht so der Backfavorit. Für mich backte Dinkel immer etwas trockener, und das Brot wurde schnell altbacken. Ein Fachmann für Mehle machte mich darauf aufmerksam, dass Kochstücke erheblich mehr Feuchtigkeit ins Brot bringen können, und die Gefahr, durch eine zu hohe Teigausbeute einen Fladen zu produzieren, dadurch kaum noch besteht. Also musste ein neues Rezept mit einem Kochstück her. Ich ging noch sehr vorsichtig zu Werke und kochte 50 g Mehl in 150 g Wasser (TA 300) auf. Der Fachmann meinte, ich könnte ruhig bis 250 g Wasser gehen. Das Wasser-Mehl-Gemisch wurde zu einem Pudding, und den ließ ich über Nacht - ebenso wie den Sauerteig und das Brühstück - stehen. Der Hauptteig zeigt sich in der Schüssel mit einer TA von 170 sehr moderat, und nach der ersten Gare ließ sich der Teig hervorragend bearbeiten. Nachdem das Brot gebacken war und ich den ersten Anschnitt probiert hatte, musste ich meine Meinung erheblich revidieren. Ab jetzt werde ich Dinkelbrote nur noch mit einem Kochstück machen. Viel Spaß beim Nachbacken!*

- Küchenmaschine
- (ovales) Gärkorbchen
- Gärbox

### 1. Sauerteig

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

### 2. Brühstück

- 150 g Dinkelschrot (mittel)
- 150 g Wasser (heiß)
- 12 g Salz ((gesamt Menge für das Brot))

### 3. Kochstück

- 50 g Dinkelmehl 630
- 150 g Wasser

### 4. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- Kochstück
- 200 g Dinkelmehl 630
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Wasser
- 12 g Frischhefe
- 5 g flüssiges, inaktives Backmalz

#### 1. Sauerteig

1. Alles klümpchenfrei verrühren und 16-18 Stunden bei Raumtemperatur (besser wären 26°) reifen lassen.

#### 2. Brühstück

1. Den Schrot und das Salz mit dem Wasser übergießen und abgedeckt 16-18 Stunden stehen lassen.

### 3. Kochstück

1. Das Mehl im Wasser aufkochen, bis ein Brei ähnlich wie ein Pudding entsteht, und auch 16-18 Stunden abgedeckt stehen lassen.

### 4. Hauptteig

1. Alle Zutaten in der Küchenmaschine 10 Minuten langsam kneten. Danach eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten.
2. Jetzt den Teig erst schön rund und dann oval wirken und in Dinkelschrot wälzen. Mit dem Schluss nach oben in ein ovales Gärkorbchen legen und den Teigling 60-70 Minuten in der Gärbox bei 32° zur Gare stellen. Bei Raumtemperatur ist die Gare erheblich länger.
3. Den Ofen auf 240° aufheizen, den Teigling einschießen und mit viel Schwaden 15 Minuten anbacken. Dann die Ofentür öffnen und den Dampf ablassen. Den Ofen auf 180° herunterstellen und noch 45 Minuten fertig backen.
4. Auf einem Rost auskühlen lassen.

Brot

Deutsch

Anstellgut, Brühstück, Dinkelmehl, Dinkelschrot, Dinkelvollkornmehl, flüssiges Backmalz, Hefe, Kochstück, Sauerteig

---

-