



Rezepte zur Sendung vom 10. März 2012

Backen mit Dinkel

Dinkelbrötchen

Rezept für ca. 8 Brötchen

Für das Brühstück

- 50 g kochendes Wasser
- 50 g Dinkelmehl
Type 630

Für den Teig

- 100 g Brühstück
(siehe oben)
- 310 g Dinkelmehl
Type 630
- 140 g Wasser
- 1 Eigelb
- 5 g Honig
- 7 g Margarine
- 7g frische Hefe
- 7 g Salz



Für das Brühstück 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen und in das Dinkelmehl einmischen. Die Mischung auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Das Brühstück, Dinkelmehl, 140 ml Wasser, Eigelb, Honig, Margarine, Hefe und Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine ca. 10 Minuten langsam, dann 2 Minuten schnell kneten. Dann den Teig in eine Schüssel geben die mindestens doppel so groß ist wie der Teig, mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig etwas ausklopfen und zu einem ca. 25 x 15 cm großen Rechteck formen. Daraus 8 Brötchen von ca. 80 g ausschneiden. Die Brötchen auf ein Blech oder Backbrett legen, gut mit Frischhaltefolie abdecken und ruhen lassen, bis sie ca. das doppelte Volumen (ca. 1,5 Std.) haben. Den Backofen mit Backstein auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Dann die Brötchen direkt auf den heißen Backstein legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Nach dem Backen die Oberfläche der Brötchen mit Wasser abstreichen.

Dinkel-Möhrenbrot

Für den Sauerteig

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Sauerteig- Anstellgut
(Natarsauerteig aus dem Handel oder selbst gezüchtet)
- 2 g Salz
- 100 ml Wasser ,warm

Für das Brühstück

- 200 ml Wasser
- 100 g Dinkelvollkornsrot, grob

Für den Teig

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Dinkelmehl Type 630
- 250 g Sauerteig (siehe oben)
- 300 g Brühstück (siehe oben)
- 8 g Salz
- 6 g frische Hefe
- 60 ml Wasser
- 100 g Möhre
- ca. 30 g Haferflocken



Für den Sauerteig das Mehl mit dem Sauerteig-Anstellgut, Salz und Wasser vermischen und mit Frischhaltefolie abgedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Für das Brühstück 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und mit dem Dinkelschrot vermischen. Die Mischung auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Dinkelvollkornmehl, Dinkelmehl, Sauerteig, Brühstück, Salz, Hefe und 60 ml Wasser in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine ca. 12 Minuten langsam kneten. Bei Vollkornbroten wird der Teig nicht schnell geknetet.

In der Zwischenzeit Möhre schälen und fein raspeln. Dann unter den Teig kneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 2 Stunden ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hände leicht anfeuchten, dann den geruhten Teig in zwei Teile teilen und jedes Teigstück rund wirken. Die rundgewirkten Stücke mit der Oberfläche in Haferflocken drücken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 2 Alubackringe mit 18 cm Durchmesser drauf setzen. Die Teige in die Ringe setzen, mit Frischhaltefolie abdecken und reifen lassen, bis sich ihr Volumen verdoppelt hat.

Vor dem Backen die Folie abziehen, die Brote mit Wasser abpinseln und mit dem Backblech in den vorgeheizten Ofen geben, ca. 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 190 Grad zurückstellen und weitere ca. 35 Minuten backen.

Nach dem Backen die Brote an der Oberfläche mit ganz wenig Wasser benetzen, so bekommt das Brot einen schöneren Glanz.

Rezept-Tipp Sauerteig-Anstellgut:

Für einen selbsthergestellten Sauerteig braucht man ein Anstellgut.
Herstellung eines Spontansauerteigs als Anstellgut:

1. 25 g Roggenmehl Type 1150 mit 25 g warmen Wasser vermischen, 24 Stunden bei 25- 30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen. (Der Sauerteig sollte nicht unter die Temperatur von 25°C fallen. Immer warmes Wasser für die Züchtung verwenden. Am besten an die Heizung oder an das Sonnen-Fenster zum Reifen stellen.)
2. Nach 24 Stunden zum ersten Ansatz 50 g Roggenmehl Type 1150 und 50 g warmes Wasser geben, vermischen und wieder 24 Stunden bei 25- 30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen.
3. Zu dem erneut gegangenen Ansatz 150 g Roggenmehl Type 1150 und 150 g warmes Wasser geben, vermischen und wieder 24 Stunden bei 25 - 30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen.

Nach gut drei Tagen ist das Anstellgut fertig. Dies kann zur Herstellung eines Sauerteiges verwendet werden. Gut mit Frischhaltefolie abgedeckt, kann dieses Anstellgut im Kühlschrank ca. 3 Wochen aufbewahrt werden.