

Weizen-UrDinkel-Vollkorn Brot

Geheimrezept



Vor- und Zubereitung: 30 min
Brühstück: 18 h
Stockgare: 1 h
Stückgare: 20 min
Backen: 35 min

Zutaten für Brühstück:

300g UrDinkel Schrot fein oder
UrDinkel-Vollkornmehl
300g Wasser

Zutaten für Hauptteig (1-2 Brote):

Brühstück
300g Weizen-Vollkornmehl
180g Wasser lauwarm
20g Frisch-Hefe zerbröselt
15g Salz

Optional:

80g Sonnenblumenkerne, Sesam,
Leinsamen oder Kernenmix



Brühstück:

Wasser aufkochen und mit dem Mehl vermischen. Für 18 h in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Hauptteig mit Knetmaschine:

Das Salz mit dem Mehl in einer Schüssel mischen. Brühstück und restliche Zutaten für den Hauptteig zur Mehlmischung geben. Zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten, je nach Knetmaschine ca. 6 min (kleine Stufe) und 3 min (intensive Stufe). Fenstertest durchführen, solange kneten bis der Fenstertest gut klappt (siehe Tipp Fenstertest).

Stockgare:

Den Teig mit einem feuchten Tuch oder einer Folie bedecken und eine Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Aufarbeiten und Stückgare:

Teig halbieren oder vierteln. Lang aufwirken und in Schrot wenden oder 2x2 Teile in eine Kastenform oder in einen Gärkorb geben. 20 min bei Raumtemperatur gären lassen. Brote vom Gärkorb auf ein Blech geben.

Backen:

Ofen bei Umluft auf 200°C vorheizen.

Wenn möglich mit Dampf backen oder beim Einschliessen Eiswürfel auf ein vorgeheiztes Blech geben (siehe Tipp Eiswürfel). Brote 30 Minuten backen, danach aus der Form nehmen und weitere 5 – 10 Minuten backen. Wenn beim Klopfen auf der Unterseite das Brot hohl klingt, ist es fertig gebacken.

Gutes Gelingen!

Noch mehr tolle Geheimrezepte oder Mehle finden Sie unter:
lindmuehle.ch/freizeitbackshop oder dem QR-Code.

