

## *Dinkelbrot backen*

Was gibt es Herrlicheres als ein selbstgebackenes Brot zu genießen. Und die Zubereitung ist so einfach. Sie werden den Unterschied schmecken, denn das füllige Aroma eröffnet neue Genuß-Erlebnisse.

### **Zutaten:**

570g (Bio)Vollkorn-Dinkelmehl und 80g (Bio)Vollkorn-Roggenmehl  
(oder nur 650 g Dinkelmehl)  
1/2 Würfel Frischhefe oder 9g Trockenhefe  
20g Sauerteigpulver oder flüssiger Ansatz (hat mehr Gewicht)  
2 gehäufte Teelöffel Salz  
2 gehäufte Teelöffel (Bio)Honig  
375 ml lauwarmes Wasser  
Nach Geschmack (und/oder-Variationen möglich) Sonnenblumenkerne (60 g,  
wenn alleine), Kürbiskerne (60 g, wenn alleine), im Mörser zerstoßene  
Koriandersamen (50 g, wenn alleine), Fenchelsamen, (Kreuz)Kümmel,  
Kardamom, Anis, Galgant, Ysop u. a. Beigeben

### **Zubereitung:**

Salz in das lauwarme Wasser geben bzw. auflösen lassen. Mehl, Hefe, Honig und die gewünschten Körner bzw. Samen in eine Rührschüssel geben. Dann die Hälfte des "salzigen" Wasser dazu geben. Mit Küchenmaschine und Knethaken die Teigmasse herstellen, nach und nach das restliche Wasser zu schütten. Gut durchkneten (> 10 min.), damit der Teig eine gleichmäßige Konsistenz bekommt.

Dann Rührschüssel verschließen bzw. mit Tuch abdecken und an einem warmen Ort (am besten an oder über der Heizung) mindestens 1-2 Std. gehen lassen (länger schadet gar nicht, solange der Teig nicht rausquillt). Dann Teig nochmal gut durchkneten. Nachmals ca. 1 Std. verschlossen stehen lassen bis der Teig wieder schön aufgegangen ist. Kasten-Backform (30 cm Ideal-Länge bei der Teigmasse) mit Butter oder Margarine ausfetten (Stück Butter auf Küchenpapier). Teigmasse mit Teigschaber in die Backform geben und mit Tuch zugedeckt gerne nochmal bis zum Rand gehen lassen. Nach Belieben auf die Oberfläche Kerne oder Samen geben. Backofen auf 200°C (Oberhitze)

vorheizen. Ein hitzebeständiges Gefäß oder Schale mit Wasser füllen und in den Backofen stellen. Durch die Feuchtigkeit im Backofen gibt es eine schönere Brotkruste. Brot auf mittlerer Schiene 30 min. auf 200°C backen, dann für weitere 30 min. Temperatur auf 180°C reduzieren und schließlich zwischen 35-45 min. auf 150°C backen (3. Phase). In dieser letzten Backphase evtl. Brot mit Backpapier abdecken, damit die Kruste nicht zu dunkel wird. Nach dem Backen Brot aus Form nehmen (z. B. auf ein Brett legen) und abkühlen lassen. Wenn bei den ersten Malen nicht gleich alles perfekt gelingt, keine Sorge, das wird und macht total Spaß. Nach dem Abkühlen Brot beispielsweise mit Butter genießen und sich freuen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Biomarkt biodelikat • Badstr. 4 1/3 • 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/7928581 • [www.biodelikat.de](http://www.biodelikat.de)