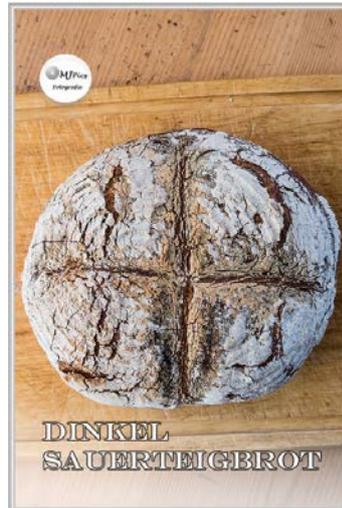


## Dinkel-Sauerteigbrot

...aromatisch nussig mit krosser Kruste



### Rezept für ein 500 g schweres Dinkel-Sauerteigbrot

Wir brauchen :

#### Für den Sauerteig

- 15 g Anstellgut
- 45 ml Wasser
- 45 g Dinkelvollkornmehl
- oder 100 g fertigen Sauerteig

#### Für das Mehlkochstück

- 20 g Dinkelmehl Type 630
- 100 ml Wasser

#### Für den Autolyseteig

- 185 ml Wasser
- 100 g Sauerteig
- das Mehlkochstück

- 70 g Dinkelvollkornmehl
- 350 g Dinkelmehl Type 630

#### Für den Hauptteig

- evtl. 20 ml Wasser ( je nach Teigkonsistenz )
- 10 g Salz

---

### Was wir am Abend vor dem Backtag tun: → Sauerteig und Mehlkochstück herstellen

Für den Sauerteig das Wasser in eine kleinere Schüssel geben und das Anstellgut mit einem ( Koch ) Löffel einrühren. Das Dinkelmehl dazu geben, alles gut verrühren. Mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht bei Raumtemperatur reifen lassen. Bei fertigem Sauerteig entfällt dieser Schritt!

Für das Mehlkochstück das Dinkelmehl und das Wasser in einen kleinen Topf geben. Mit dem Schneebesen unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen lassen, bis die Masse eindickt. Jetzt etwas abkühlen lassen, mit Klarsichtfolie bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen

### Der nächste Morgen - Backtag! → Wir brauchen zusätzlich noch einen Autolyseteig... klingt komplizierter als es ist 😊

Für den Autolyseteig das Mehlkochstück aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 20 Min. bei Raumtemperatur stehen lassen. Jetzt das Wasser, den gestern angesetzten Sauerteig und das Mehlkochstück in eine Backschüssel geben und mit einem ( Koch ) Löffel oder mit den Händen gut vermischen. Das Dinkelvollkornmehl und das Dinkelmehl Type 630 dazu geben und mit den Knethaken des Handmixers auf niedrigster Stufe 5 Min. kneten. Mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 30 - 60 Min. je nach Raumtemperatur quellen lassen.

### Der Hauptteig:

Zu unserem Autolyseteig geben wir jetzt nur das Salz ( 10 g ) und evtl. die 20 ml Wasser und kneten auf niedrigster Stufe nochmal 5-10 Min. Der Teig sollte auf jeden Fall am Schluss etwas feucht, aber trotzdem elastisch und straff sein! Nun bedecken wir den Hauptteig mit Klarsichtfolie oder einem feuchten sauberen Geschirrtuch und lassen ihn bei Raumtemperatur ( 22° ) zwei Stunden ruhen. Dabei alle 30 Min. einmal falten. Das bedeutet: Den Teig in der Schüssel mit einer nassen Hand am Teigrand anfassen, leicht in die Höhe heben und zur

**Mitte hin falten. Das ganze etwa 4 mal rund um den Teig. Das gibt dem noch recht strukturlosen Teig Halt und Volumen. Dabei immer wieder gut mit Klarsichtfolie oder dem feuchten Geschirrtuch abdecken. Am Ende soll der Teig luftig und leicht blasig sein!**

**Nun den Teig ganz vorsichtig am besten mit einer Teigkarte auf ein leicht bemehltes Backbrett geben und zu einer Kugel einschlagen. Das geht so: Den Teig auf rundherum zur Mitte hin falten, bis eine Kugel vor uns liegt. Nicht zu straff falten. Mit dem Schluss nach unten die Teigkugel auf dem Brett noch abgedeckt kurz entspannen lassen. Die Teigkugel gut mit Mehl bestäuben und mit einem Rollholz oder einem Stiel des Kochlöffels über Kreuz tief eindrücken. Die Kugel dann vorsichtig leicht vom Backbrett lösen, das geht am besten mit einer Teigkarte. Noch etwas zusammendrücken und über Kopf mit der über Kreuz eingedrückten Seite in ein gut bemehltes Gärkörbchen legen. Jetzt mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und nochmals 60-90 Min. je nach Raumtemperatur gehen lassen. In dieser Zeit den Backofen auf 250° bei Ober/Unterhitze vorheizen!**

**Die Teigkugel vorsichtig auf Backpapier stürzen und in den Backofen geben und mit Dampf backen!**

**Ich mache das so:**

**Ich stelle ein zweites Backblech in den Ofen. Wenn man keines hat, geht auch eine feuerfeste große flache Schale. Dieses Blech oder die Schale wird mit vorgeheizt. Direkt wenn ich mein Brot in den Ofen gebe, gebe ich eine Tasse Wasser, ca. 50 ml auf das heiße Blech! Vorsicht, es entsteht sehr heißer Dampf! Aufpassen wegen Verbrennungsgefahr! Mit einer Blumenspritze befeuchte ich zusätzlich ordentlich die Wände des Backofens und schließe die Ofentür, damit sich Schwaden bilden kann. So bäckt das Brot für 10 Min. bei 250 °. Nach dieser Zeit die Ofentür öffnen, um Dampf abzulassen und noch 30 bis 35 Min. bei 210 °fertig backen.**

**Wenn man auf die Unterseite des Brotes klopft und es klingt hohl, ist das Brot fertig!**

**♥ Viel Spaß beim Backen und Gutes Gelingen ♥**

---