



Dinkel Brot



Zutaten (für ca. 700 g Brot)

- 500 g Dinkelmehl, Vollkorn oder Dinkelfeinmehl oder gemischt
- 1 P. Trockenhefe
- 2 TL Steinsalz
- ½ TL Vollrohrzucker
- 1 EL Brotgewürz gemahlen
- 1/3 L warmes Wasser



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer großen Rührschüssel gut miteinander verrühren.
2. Das warme Wasser unter Rühren einfließen lassen, dann mit einem Löffel so lange weiter rühren bzw. den Teig in der Schüssel im Kreis bewegen, bis alles Mehl von der Schüsselwand aufgenommen ist.
3. Die Schüssel mit einem Teller oder einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort stehen lassen, bis sich der Teig ungefähr verdoppelt hat. Das kann zwischen 30 und 90 Minuten dauern.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teigklumpen aufs Blech gleiten lassen und mit einem Löffel in runde oder längliche Form zurechtschieben.
5. Das Backrohr mit Ober/Unterhitze auf 200 Grad vorheizen, auf den Boden eine Schüssel mit Wasser stellen.
6. Bevor das Blech eingeschoben wird, das Brot ev. noch einmal zurecht drücken und schieben. Dann ca. 30 Minuten backen.

Nach der Backzeit auf einem Kuchengitter ganz abkühlen lassen.



Veggi Mäggis Tipps

Für dieses Rezept können sogar Kinder schon die Zutaten zusammen rühren, es gelingt immer. Sollte der Teig einmal zu weich sein, sodass er auf dem Backblech ganz dünn auseinander laufen würde, dann die Masse einfach in eine kleine Brotbackform füllen und als Kastenbrot backen (die Backform mit Backpapier auslegen!)

Was ein Brotteig allerdings braucht, ist ein wenig Aufmerksamkeit für das Aufgehen der Hefe. Hefe mag es einerseits gerne warm, aber bei Temperaturen um die 40 Grad wird ihr schnell zu heiß und die Hefepilze werden inaktiv – dann geht der Teig nicht auf.

Bei Temperaturen unter 20 Grad dauert es entsprechend länger, bis sich der Teig in etwa verdoppelt hat.

Wenn man morgens Brot backen möchte, dann kann man den Teig am Abend davor mit kaltem Wasser verrührt und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Morgens wird er sich sicher vermehrt haben und kann im vorgeheizten Backrohr frisch gebacken werden.

Als weitere Zutaten eignen sich 50 g Sonnenblumenkerne, 3-4 EL Leinsamen, Kürbiskerne nach Belieben oder auch Hanfsamen. Um mal einen anderen Geschmack zu probieren, können ca. 100 g Dinkelmehl durch Maismehl, Amaranthmehl, Hirsemehl, Hanfmehl etc. ersetzt werden.