

Dinkel-Vollkornbrot



Schwierigkeitsgrad: gering bis mittel

benötigte Zeit: ca. 2h

1000 g Dinkel-Vollkornmehl (wahlweise auch Weizen-Vollkornmehl)

22 g Salz

1 Würfel Frischhefe

ca. 660 ml Wasser (warm)

4 g enzymaktives Backmalz

Zutaten in die Rührschüssel wiegen. Die Frischhefe von Hand zerbröseln und zum Mehl geben.

Trocken vermischen, dann das Wasser hinzufügen. Knetzeit mit der Maschine fünf Minuten langsam, dann 10 Minuten Teigruhe und nochmals 5 Minuten langsam kneten. Der Teig sollte sich in der Maschine leicht vom Rand lösen, aber nicht zu trocken sein. Bei Vollkornteigen ist zu beachten, dass der Teig nachsteift. Das bedeutet, dass der Teig und insbesondere die Kleie (Randschichten des Getreides) erheblich länger Wasser aufnimmt bzw. quillt. Daher können Vollkornteige beim Teigmachen etwas mehr Wasser vertragen als Teige mit hellen Mehlen.

Teigruhe in der Maschine 10 Minuten.

Danach den Teig von Hand gründlich kneten, in zwei gleich große Stücke teilen und diese nochmals kneten. Zwei Brotlaibe formen, mit dem Schluss nach unten auf ein bemehltes Brett legen und mit einem Trockentuch abdecken.

Teigruhe ca. 25 - 30 Minuten. Die Laibe sollten dabei nicht zu sehr in die Breite gehen, ansonsten etwas knapper schieben (eher in den Ofen befördern). Vor dem Backen die Oberfläche mit der Stickelrolle walzen und mit einem scharfen Wellenschliff-Messer an drei Stellen tief quer einschneiden.

Der Ofen muss auf 230° vorgeheizt werden. Am Besten gelingen die Brote auf einem Backstein, der natürlich auch unbedingt volle Temperatur haben muss. Unten im Ofen sollte ein Backblech liegen, auf das gleichzeitig mit dem Brot-in-den-Ofen-legen ein halber Becher Wasser gekippt wird. Diesen Schwaden nach den ersten fünf Minuten Backzeit wieder aus dem Ofen lassen, also Klappe öffnen (vorsicht, Heißdampf) und das Blech herausnehmen.

Backzeit bei 230° Ober- und Unterhitze 60 Minuten. Wenn man die Brote sofort, wenn sie aus dem Ofen kommen, mit etwas Wasser bepinselt, glänzt die Kruste und wird schön knusprig. Noch besser wird das Brot, wenn man dafür Wasser nimmt, in dem man eine winzige Menge Speisestärke aufgeköcht hat. Der Vorgang heißt "Abglänzen".

Und wie immer: Das Brot auskühlen lassen, bevor es geschnitten wird. Vollkornbrote ohne Roggenanteil (und Sauerteig) haben übrigens leider keine besonders große Haltbarkeit. Weizen- und Dinkel-Vollkornbrote schmecken immer frisch am Besten.