

Bio Keimling Dinkel Brot

Rezept für 2 Kastenbrote mit ca. 640g
Teigeinlage



Knetzeit: 3 Minuten langsam, 2 Minuten intensiver

Teigruhe nach dem Kneten: 15 Minuten

Gehzeit vor dem Backen: 45 - 50 Minuten
(Raumtemperatur)

Backzeit: 220°C Heißluft vorheizen, sobald das Brot im Ofen ist auf 200°C Heißluft reduzieren, 40min gesamt

Miele Combidampfgarer: 20min 200°C 100% Feuchte, 20min 200°C 30% Feuchte, Gesamt 40min

Miele Klimagaren: 2 Dampfstöße manuell auslösen, 220°C - dann reduzieren auf 200°C Ober- Unterhitze, 40min



ZUTATEN

- 450g Wasser 24°C
- 18g frische Hefe
- 310g Bio Dinkelvollkornmehl
- 240g Bio Dinkelmehl Type 700
- 60g Bio Keimlingsmehl Omega 3
- 14g Salz
- 12g Bio Gerstenmalzmehl
- 25g Bio Dinkelvollkornsauerteig getrocknet
- 35g Bio Roggenpower
- 60g Bio Kürbiskerne
- 60g Bio Sonnenblumenkerne



Bio Backzutaten und Zubehör finden Sie auf www.derbackprofi-shop.at

ZUBEREITUNG

1. Wasser temperieren, frische Hefe darin auflösen und alle restlichen Zutaten einwiegen und den Teig wie angegeben kneten.
2. Etwas Dinkelmehl anschließend über den Teig streuen und für ca. 15 Minuten zugedeckt rasten lassen.
3. Zwei Kastenbackform für 0,5kg Brote vorbereiten (Einfetten bzw. mit Backtrennspray einsprühen).
4. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in zwei gleich große Stücke teilen und locker Rundformen (Wirken).
5. Mit dem Schluss nach oben am Tisch liegen lassen, Teigkugel nun mit der Hand etwas flach drücken.
6. Einmal von oben und einmal von unten in die Mitte einschlagen, einrollen und mit beiden Händen zu einem länglichen Wecken formen.
7. Die beiden Teiglinge kräftig an der Oberseite mit Dinkelmehl bestreuen, wenn möglich mit einem feinen Sieb!
8. Mit dem Schluss nach unten in die Kastenform legen, ganz leicht mit Wasser besprühen und zugedeckt ca. 45-50 min bei Raumtemperatur aufgehen lassen bis der Teig eine sehr gute $\frac{3}{4}$ Gare aufweist.
9. Den Backofen auf 225°C Heißluft vorheizen.
10. Wenn das Brot mind. $\frac{2}{3}$ aufgegangen ist (nach ca. 45min) in den vorgeheizten Backofen schieben.
11. Mit etwas Dampf backen (Gefäß mit Wasser in den Backofen stellen).
12. Sobald das Brot im Backofen ist die Hitze auf 200°C Heißluft reduzieren.
13. Nach dem Backen die Brote sofort aus der Kastenform geben und auf einem Küchenrost auskühlen lassen.

Zum online
Rezept:

