



# Backen wie die Profis

## Dinkelvollkorn-Eiweißbrot

... einfach zu backen, saftig, und schmackhafter Genuss!



**Wie einfach es ist, leckeres und ernährungsphysiologisch wertvolles, Brot selber zu backen, zeigt Ihnen dieses Rezept**

Dinkel ist eine in Vergessenheit geratene Weizenart und erfreut sich, gerade in den letzten Jahren, einer zunehmenden Beliebtheit.

Aufgrund seiner Ursprünglichkeit und seiner Zusammensetzung wird Dinkel immer öfter von Ernährungsexperten ausdrücklich empfohlen. Darüber hinaus, findet Dinkel Berücksichtigung in zahlreichen Diät- und Ernährungsprogrammen.

Welche Unterschiede und welche Vorteile Dinkel gegenüber dem Weizen bietet, erfahren Sie, umfassend und ausführlich beschrieben, auf der Seite des nachfolgenden Links:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/dinkel.html>

Damit Sie die uneingeschränkten Vorzüge des Dinkelkorns für sich erschließen, sollten Sie beim Kauf von Dinkelvollkornmehl stets darauf achten, dass die verwendeten Dinkelsorten noch ursprünglich sind und nicht etwa mit Weizen gekreuzt wurden (sogenannte Hybridsorten).

Ursprüngliche Dinkelsorten sind z.B. Oberkulmer Rotkorn, Frankenkorn, Zollernspelz, Schwabenspelz, Ebners Rotkorn oder Alkor. Dinkel in diesen Ursprungsformen können sie z.B. online kaufen beim Demeter Bauckhof <http://shop.bauckhof.de/mehl> oder können sich dort auch über entsprechende Bezugsquellen in Ihrer Nähe informieren.

# Dinkelvollkorn-Eiweißbrot

## I. Vorbereitende Arbeiten

| Beschreibung  | Zutaten           | Menge        |
|---|-------------------|--------------|
| Die Leinsamen in eine Tasse / Becher füllen, mit dem kochenden Wasser überschütten und ca. 30 Minuten quellen lassen.   | Leinsamen         | 60 gr.       |
|   | Wasser (kochend)  | 200 gr. / ml |
| Die Sesamsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne bekommen einen intensiveren Geschmack, wenn diese im Backofen, bei 200°C ca. 15-20 Minuten (auf einem Backblech ausgebreitet) abgeröstet werden. Während des Röstvorgangs ab und zu durchmischen. | Sesamsamen        | 60 gr.       |
|   | Kürbiskerne       | 60 gr.       |
|   | Sonnenblumenkerne | 60 gr.       |

## II. Teigbereitung

|  |   |             |
|--|---|-------------|
| Alle Zutaten in eine Schüssel oder den Mixtopf einer Küchenmaschine geben, und den Teig mit einem Knethaken (ca. 4-5 Minuten) solange intensiv kneten, bis dieser sich vollständig vom Schüsselrand löst. Nachdem der Knetvorgang abgeschlossen ist, die noch warmen Sesamsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne unter den Teig arbeiten. Den Teig danach ca. 30 Minuten gehen lassen. Nach der Teigruhe den Teig nochmals kurz durchkneten und, gemäß der Arbeitsanleitung auf den nachfolgenden Seiten, aufarbeiten. | Mager-Quark (1 Becher)  | 500 gr.     |
|  | Dinkelvollkornmehl z.B. von <a href="http://shop.bauckhof.de/mehl">http://shop.bauckhof.de/mehl</a> | 500 gr.     |
|  | Abgebrühte Leinsamenmischung (siehe I.)   |             |
|  | Salz  | 2 Teelöffel |
|  | Ei  | 1 Stück     |
|  | Hefe (1 Würfel á 42 gr.)  | 1 Würfel    |

## Backen (im vorgeheizten Backofen)

Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Unten im Backofen eine Schüssel mit etwas kochendem Wasser stellen, damit sich Dampf im Ofen bildet. Das Brot bei 210 °C einschieben. Beim Einschieben des Brotes bitte Obacht geben, weil heißer Wasserdampf beim Öffnen des Backofens entweicht (Verbrühungsgefahr). Nach 10 Minuten Backzeit, den Ofen auf 180 °C runterregeln. Die Schüssel mit dem Wasser kann nach ca. 30 Minuten dem Ofen wieder entnommen werden.

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| Backtemperatur | 210 / 180 ° C / Ober-/Unterh. |
| Backzeit       | 65 Minuten                    |

## Tipp

Das Brot hält sich mehrere Tage frisch und ist auch getoastet ein Genuß.

# Arbeitsanleitung I



Alle Zutaten in eine Schüssel oder in den Mixtopf einer Küchenmaschine geben.



Den Teig intensiv kneten, bis dieser sich vom Kesselrand löst. Zum Schluss die noch warmen Sesamsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne kurz unterarbeiten.



Nach der 30 minütigen Teigruhe den Teig rundwirken ...



und länglich aufarbeiten. Die Oberfläche mit Wasser einsprühen oder mit einem mit Wasser befeuchteten Pinsel bestreichen.



Geschmacklich ist das Brot sehr lecker, wenn die Oberfläche des Brotes Sonnenblumenkerne und Sesamsamen enthält. Für ein entsprechendes Körnerbad ist der Deckel der Profi-Tastbrotform besonders gut geeignet.



Das Brot mit der befeuchteten Seite in das Körnerbad eindrücken und ....

(Die restlichen Körner in eine Dose oder Glas für die nächste Brotbackaktion aufbewahren.)

## Arbeitsanleitung II



in die gefettete Profi-Toastbrotform einlegen. Ideal zum Einfetten geeignet ist z.B. das Back-Trennspray. Erhältlich hier in unserem Shop.



Den Teig jetzt weitere ca. 30 Minuten in der geschlossenen Form gehen lassen ...



bis die Form gut gefüllt ist. Den Backofen zwischenzeitlich vorheizen und unten im Ofen eine Schüssel / Pfanne mit heißem Wasser stellen, damit sich Wasserdampf im Ofen bildet.



Die Profi-Toastbrotform in den auf 210 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen einschieben. Beim Öffnen des Backofens Obacht auf den entweichenden Wasserdampf geben (Verbrühungsgefahr).



Den Backofen nach 10 Minuten Backzeit auf 180 °C runterregeln und das Brot weitere 55 Minuten bei 180 °C ausbacken.



... Guten Appetit.