



Backen wie die Profis

Dinkelvollkorn-Eiweißbrot TM31

... 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 Dinkelvollkormehl 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 TM31

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)	100 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 den Mixtopf des Thermomix geben, und den Teig 4 Minuten (Teigstufe) kneten. Nachdem der Knetvorgang abgeschlossen ist, die noch warmen Sesamsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne hinzugeben. Für das Unterarbeiten der Samen / Kerne den Teig ca eine weitere Minute (60 -120 Sek.) auf Teigstufe bearbeiten. Nach der Teigruhe (30 Minuten) im geschlossenen Mixtopf den Teig nochmals eine Minute auf Teigstufe bearbeiten und, gemäß der Arbeitsanleitung auf den nachfolgenden Seiten, aufarbeiten.	Mager-Quark (1 Becher)	500 gr.
	Dinkelvollkornmehl z.B. von http://shop.bauckhof.de/mehl	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 den Mixtopf des Thermomix geben und 3 Minuten auf Teigstufe kneten.



Nach Abschluss des Knetvorgangs die noch warmen Sesamsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne unterarbeiten (ca. eine Minute / Teigstufe).



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.