

Rezept

Dinkel-Leinsamen-Kastenbrot

Ein Rezept von Dinkel-Leinsamen-Kastenbrot, am 23.04.2024

Zutaten

50 g goldene Leinsamen	30 g Sonnenblumenkerne
30 g Buchweizenflocken	30 g Maisgrieß
2 TL Fenchelsaat	300 g Weizenmehl (Type 550)
300 g Dinkelmehl (Type 1050)	¼ Würfel frische Hefe (10 g)
45 g flüssiger Sauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)	10 g Salz
Mehl zum Arbeiten	neutrales Öl zum Arbeiten
Butter für die Form	1 Kastenform (30 cm lang)
goldene Leinsamen zum Bestreuen	Buchweizenflocken für die Form
	1 Handvoll Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 24 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Leinsamen, Kerne, Flocken und Grieß mit 140 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 2 Std. quellen lassen.

2. Den Fenchel im Mörser fein zerstoßen. Fenchel, Leinsamenmischung, beide Mehlsorten, Hefe und Sauerteig von Hand oder in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe 5 Min. verrühren. Dabei langsam 300 - 320 ml lauwarmes Wasser dazugießen. Den Teig dann 3 Min. auf mittlerer Stufe weiterkneten. Salz zugeben und alles in 2 Min. zu einem klebrigen Teig verkneten. Den Teig in eine geölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Min. ruhen lassen.

3. Die Teigränder mit einer Teigkarte mehrmals nach innen falten. Den Teig wieder 30 Min. gehen lassen, dann nochmals falten und erneut 30 Min. ruhen lassen.

4. Die Form mit Butter einfetten und mit Buchweizenflocken ausstreuen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und länglich wirken. Den Laib in die Form legen und mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt wieder 30 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen mit Pizzastein (2. Schiene von unten) und Backblech (unten) auf 250° vorheizen.

5. Den Laib mit Wasser besprühen, mit Leinsamen bestreuen und mit einem scharfen Messer längs einschneiden. Die Form auf den Pizzastein schieben, die Eiswürfel auf das Blech geben und das Brot 35 - 40 Min. backen. Nach 10 Min. den Backofen auf 210° schalten. Zuletzt die Stäbchenprobe machen, das Brot leicht abgekühlt aus der Form stürzen und auf einem Rost auskühlen lassen.