Rezept

Dinkelbrot nach Hildegard von Bingen

Ein Rezept von Dinkelbrot nach Hildegard von Bingen, am 28.04.2024

Zutaten

350 g	Dinkelmehl Type 630
	½ Würfel Hefe (20 g)
	gut 1 TL Salz
1 EL	gemahlene Bertramwurzel (Bioladen, Hildegard-von-Bingen-Gewürz)
1 TL	Fenchelsamen
	Mehl zum Arbeiten und Fett für die Form
100 ml	Brottrunk (Supermarkt, Drogeriemarkt)
1 TL	heller Honig
1 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	gemahlener Galgant (Asienregal im Supermarkt, Bioladen oder Reformhaus)
1 TL	getrockneter Quendel (Feldthymian, ersatzweise normaler Thymian)
	Brotbackform (1 ½ l)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (550 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. 100 g Dinkelmehl in eine Schüssel geben, mit dem Brottrunk verrühren und sehr warm (mindestens 25° – auf der Heizung oder über dem Kühlgitter des Kühlschranks) 4 Std. gehen lassen.

2. Die Hefe mit 125 ml warmem Wasser und dem Honig verrühren. Mit den übrigen 250 g Dinkelmehl, Salz, Sonnenblumenöl, Bertramwurzel, Galgant, Fenchel und Quendel zum Brottrunk-Ansatz geben, alles zu einem weichen Teig vermischen und gut rühren, bis der Teig ganz glatt ist.

3. Eine Brotbackform (1 ½ l) gut fetten und mit Mehl ausstreuen, überschüssiges Mehl wieder ausschütten. Den Teig einfüllen und zugedeckt ca. 45 Min. warm gehen lassen, bis der Teig die Form fast ausfüllt.

4. Den Backofen auf 230° (Umluft 210°) vorheizen, eine hitzefeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Brotteig mit einem nassen Messer längs ca. 2 cm tief einschneiden, die Form in den Ofen (Mitte) stellen und das Brot ca. 40 Min. backen, bis die Kruste schön gebräunt ist. Zwischendurch mit Wasser besprühen.

5. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Brot 10 Min. ruhen lassen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.