Rezept

Sauerteig-Dinkelbrot

Ein Rezept von Sauerteig-Dinkelbrot, am 18.05.2025

Zutaten

40 g	Sauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)
10 g	frische Hefe (15 g bei Sauerteig aus dem Beutel)
500 g	Dinkelmehl (Type 630)
2 TL	Salz

Ausserdem:

	Mehl und Öl zum Arbeiten
4	Eiswürfel
1	Gärkörbchen (ca. 28 cm Länge)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Bei Verwendung von eigenem Sauerteig diesen rechtzeitig aus dem Anstellgut herstellen. Für den Vorteig Mehl mit 350 ml Wasser in einer Rührschüssel mischen und ca. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen. Dann Sauerteig und Hefe zugeben und mit den Händen, einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät (Knethaken, mittlere Stufe) ca. 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Teig salzen und weitere 2 Min. kneten. In einer großen, leicht geölten Plastikbox verschließen und an einem warmen Ort ca. 2 Std. ruhen lassen. Dabei nach ca. 1 Std. die Teigränder mit einer Teigkarte mehrmals nach innen falten und den Teig jeweils wieder leicht flach drücken, sodass etwas Spannung im Teig entsteht. Teig wieder ca. 30 Min. gehen lassen, erneut falten und weitere 30 Min. ruhen lassen.

2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche länglich formen, dafür zu einem Rechteck flach drücken und die Querseiten übereinanderschlagen. Rechteck um 90° drehen und mit Spannung von der kurzen Seite her aufrollen. Die Naht mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Den Laib mit der Naht nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ca. 40 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 250° vorheizen, dabei ein Backblech (2. Schiene von unten) und ein ofenfestes Schälchen auf dem Ofenboden mit vorheizen.

3. Laib auf einen bemehlten Bogen Backpapier stürzen. Mit Wasser dünn besprühen, mit Mehl bestäuben und auf der Oberseite mit einem scharfen Messer längs 3-4 mm tief einschneiden. Das Backpapier samt Brotlaib auf das heiße Backblech ziehen. Eiswürfel vorsichtig in das heiße Schälchen geben. Das Sauerteig-Dinkelbrot ca. 45 Min. im heißen Ofen backen, dabei nach ca. 10 Min. Backzeit die Temperatur auf 230° reduzieren und das Schälchen entfernen.