

DINKELBROT MIT CHIA-SAMEN



Zutaten

Polish/Vorteig

100g Dinkel-Weissmehl
100g Wasser
0,1g Frischhefe

Mehlkochstück

35g Dinkel-Weissmehl
175g Wasser

Chia-Quellstück

150g Wasser
30g Chia-Samen

Hauptteig

Polish/Vorteig
Mehlkochstück
Chia-Quellstück
120g Wasser
350g Dinkel-Weissmehl
15g Frischhefe
10g Salz

Dieses Brot ist immer wieder eine Überraschung. Und es sieht nach mehr Aufwand aus, als es ist. Die Vorarbeiten können in einem Durchgang erledigt werden. Dann ist für den Moment Ruhe. Durch die Zugabe von gequellten Chia-Samen wird dieses Kastenbrot noch aromatischer und bleibt - falls es überhaupt so weit kommt - mehrere Tage schön feucht. Mittlerweile habe ich es in mein Standard-Repertoire aufgenommen.

Zubereitung

Für dieses Brot musst du zu Beginn zwar drei verschiedene "Mischungen" vorbereiten: den Vorteig, das Mehlkochstück und das Chia-Quellstück. Aber eigentlich ist es ganz unkompliziert. Und die Sachen arbeiten nachher ganz anspruchslos bis zum nächsten Tag selbst weiter - und werden immer besser! Am besten, du beginnst am Mittag, Nachmittag oder am Abend vor dem eigentlichen Backtag mit diesen Vorbereitungen. Minuten zählen ist hier wirklich nicht nötig. Ein paar Stunden mehr oder weniger Ruhe ist absolut erlaubt.

Polish/Vorteig

100g Dinkel-Weissmehl, 100g Wasser und 0,1g Hefe Frischhefe in einer kleinen Schüssel mit einem Löffel gut mischen und bei Raumtemperatur bis zum Backtag beiseite stellen. Im Sommer eher in den kühlfsten Raum in deiner Bleibe stellen.

Mehlkochstück - eine Art Béchamelsauce für's Brot

35g Dinkelmehl-Weissmehl mit 175g Wasser in eine kleine Pfanne geben und unter ständigem Rühren - damit es keine "Klümpli" gibt - aufkochen, bis die Masse dicklich wird. Noch kurz weiterrühren, bis sich die Masse beim Umrühren grob vom Pfannenboden löst. Abkühlen lassen, abdecken und bis zum Backtag in den Kühlschrank.

Chia-Quellstück

Nun mischst du für das Chia-Quellstück noch 150g lauwarmes Wasser und die 30g Chia-Samen. Erinnerst es dich auch an irgend etwas? Dieser Chia-Gel sieht doch tatsächlich so aus wie ein grosser Kaulquappen-Laich. Nun Deckel oder Klarsichtfolie drauf und bis am nächsten Tag zusammen mit dem Mehlkochstück in den Kühlschrank. Und fertig ist das Mondgesicht - für heute!

Hauptteig

Am nächsten Tag: Mehlkochstück und Chia-Quellstück aus dem Kühlschrank nehmen und mindestens 30 Minuten akklimatisieren lassen. Poolish, Mehlkochstück und Quellstück in eine grosse Schüssel geben. Alle anderen Zutaten vom Hauptteig auch beifügen. Nun entweder 5 Minuten mit der Teigmaschine auf kleiner Stufe (zum Beispiel Stufe 1 von 6) oder ein paar Minuten von Hand (so mache ich es, dann brauche ich nicht extra die Knetmaschine zu "installieren") zu einem sehr - und für dich anfänglich vielleicht ungewohnt - feuchten und klebrigen Teig kneten. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden aufgehen lassen. Wenn es dir zeitlich möglich ist, nach 30 Minuten das erste Mal und dann im Abstand von 20 Minuten 1-4x aufziehen/falten. Backofen mindestens 1 Stunde vor dem Backen bei 250° vorheizen.

Formen

Teig mit Hilfe der Teigkarte auf die stark bemehlte Arbeitsfläche geben. Mit der Teigkarte und/oder nassen Händen zu einer länglichen Teigkugel formen. Dabei den Teig immer wieder von der Seite nach innen "falten". Alternativ kannst du auch zwei Teigkugeln formen und diese nebeneinander in die mit Backpapier ausgelegte Cakeform legen. So hast du gleich zwei Brote! Jetzt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

Backen

Das Brot die ersten 10 Minuten bei 220° mit Dampf backen. Danach Ofentür aufmachen und Dampf ablassen. Bei 200° weitere 35-40 Minuten fertig backen.

Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	ca. 30 Minuten	ca. 1 Stunde
	12-18 Stunden	3-4 Stunden

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf www.besondersgut.ch nachschlagen. Ebenso findest du dort viele Bilder und Videos, die dir das Brot backen noch leichter machen.

