

# DINKELBROT MIT SONNENBLUMENKERNEN



Dieses Dinkelbrot ist seidenfein und fast so luftig wie eine Zuckerwatte. Um das Maximum aus ihm herauszuholen muss man ein paar Kniffs anwenden. Denn Dinkelbrote neigen generell dazu, schnell auszutrocknen. Dem schafft nebst einem Poolish vor allem das Mehlkochstück Abhilfe. Das Brot ist reine Handarbeit – die Knetmaschine kannst du im Schrank lassen. Durch mehrmaliges Falten während der Stockgare gewinnt der Teig schnell an Struktur. Auch als Präsent ein optisches und kulinarisches Highlight.

## Zubereitung

### Zutaten

#### **Poolish/Vorteig**

100g helles Dinkelmehl  
100g Wasser  
0,2g Frischhefe

#### **Mehlkochstück**

25g helles Dinkelmehl  
125g Wasser

#### **Hauptteig**

Poolish/Vorteig  
Mehlkochstück  
200g Wasser  
375g helles Dinkelmehl  
8g Frischhefe  
10g Salz

1 Schale Sonnenblumenkerne

#### **Poolish/Vorteig**

Am Vortag 0,2g Hefe in 100g Wasser auflösen. 100g helles Dinkelmehl dazugeben, gut umrühren bis es keine Klumpen mehr hat und bis am nächsten Morgen abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen. Der Poolish sollte dann mit vielen kleinen Bläschen ausgestattet sein.

#### **Mehlkochstück**

25g helles Dinkelmehl und 125g 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 am nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

#### **Hauptteig**

Am nächsten Tag:  
Das Wasser vom Hauptteig in eine grosse Schüssel geben. Die Hefe, den Poolish und das Mehlkochstück mit einem Löffel grob vermengen. Dann das Mehl und das Salz zugeben und von Hand 5 Minuten zu einem Teig kneten. Der Teig ist klebrig und noch strukturlos. Aber halt! Ja kein zusätzliches Mehl zugeben. Hält der Teig schön zusammen, kannst du mit einer Teigkarte oder einem Gummischaber deine Finger „putzen“. So verlierst du so wenig Teig wie möglich.

## Falten

Den Teig in den nächsten 2 Stunden alle 30 Minuten mit feuchten Händen falten. Dabei gewinnt er jedes Mal an Struktur. Den Teig dazwischen jeweils abdecken und bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Backofen mindestens 1 Stunde bei 220° vorheizen.

## Formen/Wälzen

Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Vier gleich grosse Teiglinge abstechen und zu Kugeln formen. Die Teigkugeln mit der schönen Seite zuerst kurz in's Wasser tauchen und dann in den Sonnenblumenkernen wälzen.

## In die Form schichten/Stückkare

Eine Kugel nach der anderen in die Form schichten. Jeweils mit der Handseite die danebenliegende Kugel etwas hochschieben, damit alle Kugeln schön Platz haben. Jetzt nochmals 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Dies ist ein sehr wichtiger Schritt für die Luftigkeit. Hier also auf keinen Fall „pressieren“... In dieser Zeit geht das Brot nochmals richtig hoch.

## Einschneiden/Backen

Das Dinkelbrot kurz vor dem Backen mit einem Messer mittig einschneiden, damit das Brot kontrolliert aufreisst. Das Dinkelbrot 10 Minuten bei 220° mit Dampf backen. Danach die Temperatur auf 200° reduzieren und ca. 30 Minuten fertig backen. Falls du ein eher knuspriges Brot möchtest, einfach in den letzten 5 Minuten die Ofentüre leicht öffnen.

## Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	15 Minuten	1-2 Stunden
	8-12 Stunden	2-3 Stunden

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