

# DINKEL-MOLKE-BROT



Dieses rustikale, köstliche Molkenbrot wird mit 75% Dinkelvollkornmehl hergestellt. Es genießt eine lange, kalte Teigruhe und kommt mit nur 1% Hefe daher. Viele weitere Informationen zur Molke - einem äusserst interessanten Nebenprodukt aus der Käseindustrie findest du im Blog. Viel Spass beim Nachbacken! Mit Video-Tutorial.

## Zutaten

### *Poolish/Vorteig*

160g Molke  
120g Dinkelvollkornmehl  
2g Frischhefe

### *Hauptteig*

Poolish/Vorteig  
250g Molke  
230g Dinkelvollkornmehl  
190g Weizen Weiss- oder  
Halbweissmehl  
5g Frischhefe  
10g Salz  
10g Ahornsirup oder  
Agavendicksaft

### *Poolish/Vorteig*

Abends in der Knetschüssel mit einem Löffel 2g Hefe in 160g Molke einrühren. 120g Dinkelvollkornmehl dazugeben und gut vermengen. Abdecken, 1-2 Stunden anspringen lassen und 24 Stunden ab in den Kühlschrank.

### *Hauptteig*

Wieder am Abend sämtliche Zutaten vom Hauptteig zu einem mittelfesten, etwas klebrigen Teig verarbeiten. Auf keinen Fall Mehl zugeben, denn dieses wird in den nächsten Stunden noch einiges an Flüssigkeit aufsaugen. Auch die lange, kalte Gare wird für eine einwandfreie Weiterverarbeitung sorgen. Teig abdecken.

### *Falten*

In den nächsten 1-2 Stunden 3-4x falten, je nach Zeitbudget. Durch diesen Vorgang wird das Glutengerüst ausgebaut und stabilisiert. Der Teig gewinnt an Volumen und hält später gut zusammen. Dann über Nacht wieder in den Kühlschrank.

### *Formen*

Am nächsten Tag (ca. 10-18 Stunden später, Stunden zählen musst du wirklich nicht) den Teig mit der flexiblen Teigkarte auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und wie im Video gezeigt zu einem „rechteckigen“ Laib formen. Nochmals etwas bemehlen und kurz entspannen lassen.

## **Eindrücken**

Mit einem Rollholz oder einer Holzkelle das Brot als „Pain Fendu“ nach Belieben sehr tief eindrücken. Gut mehlen, sonst klebt's.

Wichtig: nach dem Formen und Eindrücken nochmals 1 Stunde abgedeckt gehen lassen, solange bis das Brot merklich an Volumen zugenommen hat. Fingertest machen.

Jetzt auch den Ofen vorheizen, damit der Backstein durch und durch heiss ist. Alternativ kannst du ein Blech mit aufheizen, das ist besser als nichts.

## **Backen**

Bei 200° 10 Minuten mit Dampf backen. Dann Dampf ablassen und weitere 17-20 Minuten ausbacken. Gesamtbackzeit: 27-30 Minuten. In den letzten 5 Minuten kannst du die Ofentüre einen Spalt offen lassen, so wird dein Brot herrlich knusprig.

## **Zeitplan**

	<b>Vorarbeiten</b>	<b>Arbeiten am Backtag</b>
	1-2 Stunden	ca. 1 Stunde
	36 Stunden	ca. 2 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.