



Dinkel- Sauerteigbrot

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Sauerteig

15g aktives Anstellgut
45g Wasser
45g Dinkel-Vollkornmehl

Mehlkochstück

20g Dinkelmehl, hell
100g Wasser

Autolyseteig

185g Wasser
100g Sauerteig
Mehlkochstück
70g Dinkel-Vollkornmehl
350g Dinkelmehl, hell

Hauptteig

10g Salz
0-20g Wasser

Sauerteig

Tag 1, am Abend: das Wasser in eine kleine Schüssel geben. Das Anstellgut mit einem Löffel einrühren. Dann das Dinkel-Vollkornmehl zugeben, gut vermengen und bedeckt über Nacht bei ca. 25°C gären lassen.

Mehlkochstück

Tag 1, am Abend: das Wasser und das Mehl in eine kleine Pfanne geben. Mit einem Schwingbesen unter ständigem Rühren langsam aufkochen, bis das Gemisch eindickt. Etwas abkühlen lassen und bedeckt bis am nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

Autolyseteig

Tag 2, am nächsten Morgen: das Mehlkochstück 20 Minuten akklimatisieren lassen. Dann das Wasser, den Sauerteig und das Mehlkochstück in die Teigschüssel geben und gut vermischen. Jetzt die Mehle zugeben und 5 Minuten auf niedrigster Stufe kneten. Bedecken und 30–60 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig/Falten

Das Salz und nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben und 5–10 Minuten auf kleinster Stufe kneten. Der Teig ist am Schluss feucht, aber bereits etwas elastisch und straff. Den Teig gut bedecken. Optimale Teigtemperatur: ca. 22 °C.

Den Teig in den nächsten 2–3 Stunden mit der nassen Hand 2–3-mal falten. Dazwischen immer wieder gut bedecken. Der Teig ist am Schluss merklich mit Luft gefüllt und leicht blasig.

Formen/Eindrücken

Den Teig mit der Teigkarte behutsam auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und – nicht allzu straff! – zu einer Kugel einschlagen. Mit dem Schluss nach unten auf der Arbeitsfläche platzieren und kurz entspannen lassen. Danach die Kugel grosszügig bemehlen und mit einem Rollholz oder dem Stiel einer Holzkelle über's Kreuz und sehr, sehr tief eindrücken. Die Kugel mit Hilfe der Teigkarte von der Arbeitsfläche lösen und etwas „zusammendrücken“. Kopfüber – heisst mit der soeben eingedrückten Seite nach unten – in einen gut bemehlten Gärkorb legen. Nochmals 60–90 Minuten bei Raumtemperatur und mit einem Küchentuch bedeckt gehen lassen. Backofen vorheizen nicht vergessen!

Backen

Die Teigkugel vorsichtig vom Gärkorb auf ein Backpapier stürzen. Im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 240°C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 30–35 Minuten bei 210°C fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während den letzten 5 Minuten einen kleinen Spalt öffnen.