



# Dinkel-Ring

Ein Rezept von *BesondersGut*  
[www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch)

## ZUTATEN

### *Autolysetei*

340g Wasser  
245g Dinkel-Vollkornmehl, fein  
245g Dinkel-Weissmehl (Type  
630/812)

### *Hauptteig*

20g aktives Anstellgut  
10g Salz  
0-30g Wasser

### *Zum Wälzen*

Dinkelschrot oder Mehl

## *Autolyseteig*

Abends (alternativ morgens, früh): 340g Wasser in die Teigschüssel geben und kurz mit den Mehlen vermischen. 30 Minuten quellen lassen.

## *Hauptteig*

20g Sauerteig (gut aktiviert!) und 10g Salz auf kleiner Stufe während 5–8 Minuten einkneten. Nach Bedarf noch weiteres Wasser dazugeben. Der Teig ist am Schluss eher weich, sollte sich aber vom Schüsselrand vollständig lösen. Ideale Teigtemperatur: max. 22 °C (im Sommer leicht gekühltes Wasser verwenden).

## *Stockgare*

Den Teig während 16–24 Stunden bei 20 °C gären lassen. Falls es dein Zeitbudget zulässt, nach ca. 8 und 12 Stunden falten. Teig im Auge behalten, vor allem in letzten Drittel! Im Sommer in den Keller stellen oder die Gärzeit gegen unten anpassen. Der Teig muss luftig sein und trotzdem noch eine gute Spannung aufweisen.

## *Formen/Stückgare*

Den Teig äusserst vorsichtig – ohne ihn zu entgasen – auf die mit Dinkelschrot oder Mehl bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer Rolle formen. Nicht zu viel Druck ausüben. Die Enden verschliessen. Entweder in einen bemehlten Couronne-Gärkorb (Schluss oben) oder direkt auf Backpapier (Schluss unten) legen. Anleitungen siehe Video vom Roggenring.

Den Dinkel-Ring – je nach Gärzustand – nochmals 1-2 Stunden eher kühl oder sogar im Kühlschrank gären/festigen lassen.

## *Backen*

Den Dinkel-Ring vom Couronne-Gärkorb auf ein Backpapier „stürzen“ und einschneiden. Im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 240 °C mit Dampf backen. Nach 15 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 30–35 Minuten bei 220 °C fertig backen.

Dieses Brot eignet sich auch zum Backen im Gusseisentopf: 15 Minuten mit Deckel bei 240 °C/30–35 Minuten ohne Deckel bei 220 °C fertig backen.