



Dinkel-Zwirbel

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Hauptteig

Vorteig/Poolish
360g Wasser, kalt
3g Frischhefe
100g Dinkel-Vollkornmehl
400g Dinkel-Weissmehl
10g Salz

Für die Füllung

100g getrocknete, in Öl
eingelegte Tomaten
30g Pinienkerne
Salz, Pfeffer

Zum Einzwirbeln

Dinkelschrot (alternativ Dinkel-
Vollkornmehl)

Dinkel-Zwirbel

Teigzubereitung

Morgens: zuerst das Wasser und dann alle weiteren Zutaten in angegebener Reihenfolge in die Knetschüssel geben und 5–8 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Weitere 5–8 Minuten auf höherer Stufe zu einem geschmeidigen Teig kneten, der sich vollständig von der Schüssel löst. Den Teig bedecken und an einen 21–23 °C warmen Ort stellen. Ideale Teigtemperatur nach dem Kneten: 22–23 °C.

Teig falten/kalte Gare

Den Teig nach 30 und 60 Minuten mit der nassen Hand rundherum zur Mitte falten. Anschliessend – weiterhin gut bedeckt – nochmals 30 Minuten bei Raumtemperatur und dann bei maximal 6 °C während 4–16 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Für die Füllung

Inzwischen das Öl der eingelegten Tomaten ableeren – aber nicht ganz alles! Die Tomaten in feine Streifen schneiden, zusammen mit den Pinienkernen in das Schüsselchen zurückgeben und nach Gusto würzen – auch Kräuter passen hervorragend! Beiseite stellen.

Formen

Die Arbeitsfläche grosszügig mit Dinkelschrot bestreuen. Den kalten Teig sehr vorsichtig – ohne ihn zu entgasen! – auf das Dinkelschrotbett stürzen und mit den Fingern von unten vorsichtig zu einem ca. 2cm dicken Quadrat zurechtziehen. Anschliessend den Teig mit der Füllung belegen, halbieren und die beiden Rechtecke längs verzwirbeln. Achtung: nicht zu starken Druck ausüben, damit der Teig schön luftig bleibt! Die beiden Zwirbel auf ein Backpapier legen

Backen

Die beiden Brote direkt nach dem Verzwirbeln im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 250 °C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann 18–20 Minuten bei 220 °C fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während den letzten 5 Minuten einen kleinen Spalt öffnen. Am besten schmecken die Zwirbel noch lauwarm.