



## Dinkel-Zwirbel

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