



Dinkelzopf

100% Dinkel

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

Für den Vorteig

100g Wasser
100g Dinkelmehl, hell
0.1g Frischhefe

Für den Teig

Vorteig
90g Milch, kalt
70g Rahmquark, kalt
8g Frischhefe
50g Ei, kalt (1 mittelgrosses Ei)
20g Honig
400g Dinkelmehl, hell
10g Salz
80g Butter, kalt

Zum Bestreichen

1 ganzes Ei, ev. etwas Rahm/Milch

Vorteig

Am Vorabend: Das Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe einrühren. Das Mehl zugeben, mischen und bedeckt über Nacht bei 21–23 °C reifen lassen. Der Vorteig sollte sich mindestens verdoppeln.

Teigzubereitung/erste Teigruhe

Am nächsten Tag: Alle Zutaten ausser die Butter in angegebener Reihenfolge in die Teigschüssel geben und 3–4 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Der Teig ist noch recht trocken, alles gut! Weitere 5–8 Minuten auf höherer Stufe kneten und während dieser Zeit die kalte Butter stückchenweise zum Teig geben – bis er geschmeidig und weich ist.

Ideale Teigtemperatur nach dem Kneten: 21–22 °C
Luftdicht bedeckt bei 20–22 °C 60–90 Minuten gehen lassen.

Eianstrich

Inzwischen das ganze Ei durch ein kleines Sieb streichen.

Formen/Bestreichen/zweite Teigruhe

Den Teig mithilfe der Teigkarte auf die unbemehlte Arbeitsfläche geben. Je nach gewünschter Flechtart die benötigten Teigstücke mit dem Teigabstecher abtrennen und präzise abwägen. Die Teigstücke zuerst zu Kugeln einschlagen und dann zu Teigtaschen vorformen. 5 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt entspannen lassen und anschliessend mit so wenig Mehl wie möglich zu den benötigten Strängen langrollen. Die fertigen Stränge leicht bemehlen, den Zopf flechten und auf ein Backpapier legen. Das erste Mal bestreichen. Mit einer Teigwanne oder einer Schüssel bedeckt nochmals bei maximal 22 °C ca. 45 Minuten gehen lassen.

Zweites Bestreichen/Backen

Den Zopf kurz vor dem Backen nochmals bestreichen und im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 190–200 °C ohne Dampf 45–50 Minuten backen.

Tipp: Falls du mit diesem Rezept zwei Zöpfe backst, verkürzt sich die Backzeit um ca. 12 Minuten.