

Rezept Dinkelbrot

Rezept Dinkelbrot

Jemand der kein Weizen verträgt, kann problemlos auf dieses Brot ausweichen, aber auch alle Anderen sollten es einmal nachbacken.

Zutaten:

500 g Dinkelvollkornmehl
300 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz
1 Würfel Hefe
2 TL Sesam
2 TL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe hinein bröckeln. Einen Teil der lauwarmen Milch über die Hefe schütten und mit etwas Mehl bedecken. So etwas 5 min gehen lassen. Anschließend das restliche Wasser zufügen und Salz zufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Der Dinkelbrot-Teig sollte nicht zu fest sein und sich gut von der Schüssel lösen. Sollte dies nicht der Fall sein, noch etwas Wasser einarbeiten.

Den Teig anschließend zugedeckt an einem warmen Ort ca. eine halbe Stunde gehen lassen.

In der Zeit eine Kastenform einfetten oder ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig zu einem ovalen Brotlaib formen, entweder in die

Kastenform geben oder auf das Backblech legen. Erneut zudecken und ca. 20 min gehen lassen.

Zwischenzeitlich den Backofen auf 230°C vorheizen.

Das Dinkelbrot mit etwas Wasser bepinseln und in den Backofen schieben. Für ca. 10 min backen, anschließend die Temperatur auf 180° runter drehen und weitere 45 min backen.

Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Verfeinert werden kann das Dinkelbrot durch die Zugabe von Buttermilch oder Quark statt Wasser, oder auch durch Walnüsse, die in den Teig mit eingearbeitet werden.

[Zurück zu den Backrezepten](#)

[Zurück zu Brot und Brotaufstrichen](#)