

Mein Vollkorn-Hefebrot-Rezept

Menge (immer 800g Mehl)				Einheit	Beschreibung
Dinkel	Roggen	Einkorn	Hirse		
800	0	0	0	Gramm	reines Dinkelbrot
400	400	0	0	Gramm	Dinkel-Roggen-Brot, mit dem leckeren Bauernbrotgeschmack
350	350	100	0	Gramm	Dinkel-Roggen-Einkorn-Brot
300	300	150	50	Gramm	Dinkel-Roggen-Einkorn-Hirse-Brot
				~1 Teelöffel	Brotgewürz
				~1 Tütchen	Trockenhefe (ca. 7g)
				600 Gramm	25-30°C warmes Wasser
				4 Esslöffel	Speiseöl
				~1 Teelöffel	Salz

1. Das Wasser abwiegen (die Messbecher sind meistens zu ungenau)
2. Die Hefe im warmem Wasser komplett auflösen.
3. Das Öl in die Form vom Brotbackautomaten oder einer Küchenmaschine geben.
4. Das Hefewasser in die Form vom Brotbackautomaten oder einer Küchenmaschine füllen.
5. Das Mehl dazu geben.
6. Das Salz oben drauf geben.
7. Den Teig im Brotbackautomaten oder einer Küchenmaschine ca. 45 Minuten kneten lassen
8. Den Teig im Brotbackautomaten die Nacht über stehen lassen. (mindestens 4 Stunden lang, damit die Hefe alle Fodmaps aus dem Mehl abbauen kann)
9. Den Teig im Brotbackautomaten oder einer Küchenmaschine ca. 45 Minuten kneten lassen
10. eine Kastenform (30×11,5×7cm) einfetten und innen mit Mehl bestreuen
11. den Teig in die Kastenform geben
12. im Ofen auf mittlerer Ebene ein Rost einschieben
13. auf den Rost ein großes Brett legen (damit die Kastenform nicht direkt angestrahlt wird)
14. die Kastenform mit dem Teig auf das Brett stellen
15. unter das Brett eine kleine Tischlampe mit einer Glühbirne von ca. 15-25W legen und einschalten
16. den Teig ca. 2 Stunden gehen lassen (bis er fast doppeltes Volumen erreicht hat)
17. die Lampe und das Brett aus dem Ofen entfernen
18. den Teig nach Wunsch einritzen bzw. einkerben
19. den Teig im Backofen ca. 1 Stunde bei ca. 200°C backen

Es ist nicht ratsam, den Teig im Brotbackautomaten zu backen, weil Brotbackautomaten nicht die nötige Temperatur für derartige Vollkornbrote erzeugen können.

Damit ein Teig richtig gut schmeckendes Brot hervorbringt, ist Ruhe nötig. Nur Teig, der seine Zeit gebraucht hat, kann richtig gutes Brot hervorbringen!

Ein fertiges Dinkel-Roggenbrot.

Es hatte die Nacht über 14 Stunden Ruhezeit und brauchte vor dem Backen ca. 2 Stunden zum aufgehen.

