



Dinkel-Vollkornbrot mit Sauerteig

Nur Dinkelvollkornmehl, Wasser, Salz und viel Ruhezeit sind die Zutaten für dieses sehr aromatische und währschafte Sauerteigbrot mit einer kleinporigen, aber weichen Krumme. Der Teig wird ausgehend vom Anstellgut bis zum Haupteig in mehreren Stufen aufgebaut

Brote mit Dinkelvollkornmehl fühlen sich leicht etwas trocken an, dennoch sind sie gut 3 Tage haltbar und schmecken mit etwas Butter vorzüglich.

Zutaten

Sauerteig

80g Dinkelvollkornmehl

60g Wasser

70g Anstellgut

2g Salz

Kochstück

300g Wasser

100g Dinkelvollkorn

5g Salz

Autolyseteig

Kochstück

250g Dinkelvollkornmehl

Haupteig

Autolyseteig

20g Wasser

30g Dinkelvollkornmehl

5g Salz

Zubereitung

Um einen triebkräftigen Sauerteig zu erhalten hab, ich ca. 80g meines Anstellgutes zuerst dreimal bei Zimmertemperatur aufgefrischt: Jeweils 40g und ca. 30g Wasser zugeben und für 12 Stunden reifen lassen. 70g davon hab ich für den Sauerteigansatz verwendet, der Rest ging zurück zum Anstellgut.

Der Sauerteig reifte zuerst 4 Stunden bei Zimmertemperatur (25°), danach für 14 Stunden im Kühlschrank.

Für das Kochstück 5g Salz im kaltem Wasser verrühren, das Mehl im Sturz zugeben und unter kräftigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Danach etwas auskühlen lassen (auf ca. 40°). Das Aufkochen bewirkt, dass das Mehl mehr Wasser aufnehmen kann.

Für den Autolyseteig das Kochstück 250g Dinkelmehl mit dem Kochstück verkneten (von Hand oder ca. 2 Minuten mit der Maschine). 1 Stunde ruhen lassen.

Für den Hauptteig 5g Salz in warmen Wasser auflösen und mit 30g Mehl verkneten. Von Hand oder mit der Maschine unter den Autolyseteig kneten. Es sollte ein feuchter, aber kaum klebriger, eher fester Teig entstehen, der sich beim Kneten mit der Maschine von selber von der Rührschüssel löst. Das hat er nicht gemacht, darum hab ich nochmals einen gehäuften Esslöffel Mehl zugegeben und untergeknetet.

Hauptteig 2 Stunden ruhen lassen, dabei nach jeweils 30 Minuten dehnen und falten, insgesamt drei Mal.

Teig zweiteilen und zu Rollen formen, dazu den Teig etwas ausziehen und von den Seiten her zur Mitte einschlagen. Mit Schluss nach oben auf eine leicht bemehlte Unterlage legen, mit etwas Mehl bestäuben, mit Bäckerleinen oder einem Baumwolltuch abdecken und 2 Stunden gehen lassen.

Ofen inkl. Backstein und Wassergefäß auf 250° vorheizen.

Auf den heissen Backstein stürzen, überschüssiges Mehl abpinseln und mit einer Rasierklinge 3 mal im 45°-Winkel einschneiden.

35 Minuten backen, nach 10 Minuten Temperatur auf 220° zurückstellen und Wassergefäß entfernen. Nach weiteren 5 Minuten, Ofen kurz entlüften, damit der Restdampf enweichen kann.



Ausgeruhte Teiglinge vor dem Backen.



Feinporige, weiche Krumme... Sauerteigbrote schmecken "runder", wenn sie vor dem Verzehr einen halben Tag gelagert werden.