

Vorbereitungen für das Dinkel-Bauernbrot

Sauerteig am Abend vorher ansetzen: 80 g Anstellgut (Rest vom vorherigen Sauerteig) mit 350 g lauwarmem Wasser und 350 g Dinkelvollkornmehl gründlich verrühren. Schüssel abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 20-24 Stunden stehen lassen.

Brühstück anfertigen: 200g Sonnenblumenkerne und 200g Dinkelschrot in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen und ca. 4-6 Stunden quellen lassen.

Chrissis Dinkel-Bauernbrot

Für ein Riesenbrot!

Teig

300g Dinkelvollkornmehl
200g Dinkelmehl Typ 630
700g Sauerteig
300-350ml lauwarmes Wasser
20g grobes Meersalz
1-2 EL Rapsöl
1 EL Schabziegerklee



Die Mehlsorten in einer Schüssel vermischen, eine große Mulde hinein drücken und den Sauerteig und das Brühstück dort einfüllen. Mit der Küchenmaschine auf kleinster Stufe etwas durchmischen und dabei nach und nach das Öl und das lauwarme Wasser (ganz oder nur teilweise zugeben – auf Konsistenz achten, darf nicht zu matschig werden!!!) und zuletzt salzen. Dann auf höherer Stufe ordentlich durchkneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und schön geschmeidig ist. Man kann ihn auch mit der Hand kneten, allerdings sollte man dann immer wieder mal die Hände nass machen, weil er ordentlich klebt.

Anschließend den Teig mit wenig Mehl bestäuben und abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhezeit den Teigballen aus der Schüssel holen, einmal kurz abschlagen (mit der Faust draufhauen!) und mit der Hand noch einmal gründlich durchkneten. Das dauert gut und gerne 5-10 Minuten! Je ordentlicher man knetet, umso besser wird die Krume. Zum Schluss den Teigling zu einem Brot formen und z.B. in eine ovale Schüssel, die man mit einem sauberen Küchentuch ausgelegt hat, geben. Dabei darauf achten, dass der Teigschluss unten ist. Abdecken und noch einmal für ca. 60-120 Minuten gehen lassen.

Den Ofen kurz vor Ende der Ruhezeit auf 250°C vorheizen. Auf den Boden eine kleine feuerfeste Schüssel mit kaltem Wasser stellen.

Das Brot aus der Form auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen, die Oberfläche mit zwei bis drei kleinen Schnitten versehen und den Laib mit Wasser bepinseln.

Jetzt das Backblech für ca. 10-15 Minuten auf die soweit wie möglich unten liegende Schiene schieben und das Brot bei 250° backen. Anschließend die Temperatur auf 180°C runterdrehen und in ca. 50-60 Minuten fertig backen.

Nach dem Backen etwas 3-4 Stunden ruhen lassen und erst dann anschneiden!

Chrissis Dinkelvollkorn-Brötchen

Für 8 große Brötchen

500g Dinkelvollkornmehl
1 Päckchen Trockenhefe
ca. 350ml Wasser, lauwarm
10g grobes Meersalz
1 EL Ahornsirup
1 EL Rapsöl

Zum Bestreichen

1 Eigelb
1 EL Wasser
1 TL Rapsöl



Zum Bestreuen

Mohn, Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne nach Geschmack

Das Dinkelvollkornmehl in einer Schüssel mit der Trockenhefe mischen. Nach und nach das Wasser, den Ahornsirup und das Rapsöl untermengen und den Teig gründlich durchkneten (das dauert einige Minuten!!!). Zuletzt das Salz untermengen.

Mit etwas Mehl bestäubt und abgedeckt ca. 1-2 Stunden gehen lassen (Zug vermeiden!). Das kann ruhig bei Zimmertemperatur geschehen, je länger man den Teig gehen lässt, umso besser wird er.

Anschließend den Teig abschlagen (mit der Faust mitten rein!) und wieder ordentlich durchkneten.

Teig in 8 Teile teilen, und aus jedem Teil ein Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und noch einmal abgedeckt mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 225°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zum Bestreichen Eigelb mit Wasser und Rapsöl mit Hilfe einer Kuchengabel verrühren, und die Teiglinge damit rundum einpinseln. Nach Belieben mit Saaten oder Kernen bestreuen und in den Ofen schieben. In ca. 30 Minuten fertig backen. Anschließend ordentlich auskühlen lassen und nur noch genießen.

Chrissis Dinkel-Quarkbrötchen

Für 14 Stück

500g Magerquark 6 Punkte
200g Joghurt 1,5% (der flüssige!) 2 Punkte
1 Ei 2 Punkte
2 EL Rapsöl 6 Punkte
80g Ahornsirup 3,5 Punkte
2 EL Vanillezucker 2 Punkte
250g Dinkelvollkornmehl 14 Punkte
100g Dinkelmehl Typ 630 5,5 Punkte
2 Packungen Weinstein-Backpulver
1 Prise Salz
4 EL Rosinen 1,5 Punkte

Zum Bestreichen

1 Ei 2 Punkte
1 TL Rohrzucker Freimenge



Die feuchten Zutaten zusammen mit dem Vanillezucker in einer Schüssel gründlich vermischen. Die Mehlsorten mit dem Backpulver und dem Salz vermengen und unter die Quarkmischung rühren. Zuletzt die Rosinen unterkneten.

Anschließend mit feuchten Händen kleine Bällchen aus dem Teig formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Das Ei verquirlen, und die Brötchen damit bestreichen. Jeweils mit etwas Rohrzucker bestreuen.

Bei ca. 170°C Ober- und Unterhitze in ca. 25 Minuten backen. Vorsichtshalber nach Dreiviertel der Backzeit eine Stäbchenprobe machen. Jeder Ofen backt unterschiedlich!

Gesamt 44,5 Punkte / bei 14 Stück 3 Punkte pro Stück für ein Riesenbrötchen

Punkteangaben nach Felix CD 2.0 bzw. EKF 9. Auflage ohne Gewähr, bitte selber nachrechnen!!!