

## Ein Brühstück bringt mehr Geschmack ins Dinkelbrot

**K**ennen Sie das, die Krume des gebackenen Dinkelbrots bröseln und ist schnell altbacken? Das muss nicht sein. Mit einem Brühstück bringen Sie mehr Feuchtigkeit und Geschmack in Brot und Zopf. Für das Brühstück wird ein Teil des Mehls mit kochendem Wasser zu einer glatten, kompakten Masse gerührt. Nach dem Auskühlen ruht das Brühstück einige Stunden im Kühlschrank. Danach kann es zu den übrigen Zutaten gegeben werden.

Der Flüssigkeitsgehalt im Teig erhöht sich durch dieses Verfahren bei hellen Teigen um rund 15 bis 20 Prozent, bei Vollkornteigen um bis zu 50 Prozent. Der Brotteig ist dadurch weicher und klebriger, er wird mit Vorteil in der Maschine geknetet und in Formen gebakken.

### Das Formen des Teiges braucht etwas Übung

Dass Dinkelteige im Vergleich zu Weizenteigen generell sehr schonend und kürzer geknetet werden, gilt auch hier. Der Teig wird nach dem Mischen von Hand 5 bis 10 Minuten oder auf kleiner Stufe mit der Maschine 3 bis 5 Minuten geknetet, bis er sich elastisch ausziehen lässt. Für eine bessere Teigstabilität kann zusätzlich etwas Obstessig oder Naturjogurt zugefügt werden.



Sobald der Teig um das Doppelte aufgegangen ist, wird er idealerweise nochmals kurz aufgezogen (rundum von aussen zur Mitte überschlagen), dadurch kommt frischer Sauerstoff hinein, die Teigfäden verkleben so und die Krume erhält beim Backen mehr Stabilität.

Das Formen des weichen Teigs braucht etwas Übung, weil er sehr feucht ist. Doch auf reichlich Mehl und mit Hilfe eines Teighorns gelingt es, rasch und locker ein Brot zu formen.

Brühstückbrote werden rund 10 bis 20°C weniger heiss gebacken als andere Brote. Durch das Überbrühen des Mehles mit kochendem Wasser wird ein Teil der Stärke zu Zucker aufgeschlossen, was eine gute Geschmacksentwicklung und eine intensivere Krustenfärbung bewirkt.

Probieren Sie es aus, der kleine Mehraufwand lohnt sich.

### Grundrezept Vollkornbrot mit Brühstück

Brühstück  
4½ dl Wasser  
300 g Dinkel-Vollkornmehl



Teig  
300 g Dinkel-Vollkornmehl  
300 g Dinkelmehl, hell  
1 EL Salz zugeben, mischen  
20 g Hefe dazubröckeln

2 KL Apfelessig  
4 dl Wasser

1. Für das Brühstück Wasser aufkochen, siedend heiss unter Rühren zum Mehl geben,iterrühren, bis die Masse glatt und kompakt ist, auskühlen lassen. Über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Für den Teig Mehl und Salz mischen, Hefe dazubröckeln.
3. Das Brühstück, den Apfelessig und das Wasser zugeben, gut mischen, den Teig sorgfältig 5–10 Min. kneten, bis er glatt und geschmeidig ist (mit der Maschine reichen 3–5 Min. auf kleiner Stufe).
4. Zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen.
5. Teig in zwei mit Backpapier ausgekleidete Cakeformen geben, 10–15 Min. zugedeckt aufgehen lassen. Nach Belieben unmittelbar vor dem



Backen in der Mitte längs einschneiden.

6. In der unteren Ofenhälfte bei 210°C, ca. 15 Min., dann bei 190°C, 20–30 Min. (Gesamtbackzeit: 40–45 Min.)

Maya Mohler,

Landw. Zentrum Ebenrain BL

*Soeben ist die komplett überarbeitete Auflage des Ordners «selbstgemacht-eingemacht-feingemacht, Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung» erschienen. Er kostet inklusive Rezept-CD 79 Franken, die Kapitel können auch einzeln als Broschüre bezogen werden. Broschüre «Knusprig frisch – Brot und Hefegebäck», 46 S., Fr. 16.–. Bestellen unter [www.agridea.ch](http://www.agridea.ch) oder Tel. 052 354 97 17*

