

Dinkel-Roggenbrot



Zutaten (kleines Brot - 1 kg):

- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 7 g Trockenhefe
- 12 g Salz
- 10 g Rübenkraut
- 420 g Wasser (kalt)

Zubereitung:

Beide Mehlsorten mit Trockenhefe und Salz vermischen. Rübenkraut zum Wasser geben und unter Rühren darin auflösen. Das Wasser zum Mehl-Gemisch geben und alles zu einem festen, nicht klebenden Teig verarbeiten.

Den Teig abgedeckt für 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
Unterdessen ein Gärkörbchen mit Mull auslegen und Mehl leicht ausstäuben.

Teig nach der Gehzeit nochmals gut durchkneten, zu einem runden Brotlaib formen und in das vorbereitete Gärkörbchen drücken. Zugedeckt nochmals weitere 60 Minuten gehen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 240 Grad Celsius Umluft vorheizen und eine kleine hitzebeständige Schüssel mit Wasser hineinstellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Brotlaib nach der Gehzeit auf das vorbereitete Backblech stürzen, mehrfach quer einschneiden und für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Anschließend die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und die das Brot für weitere 45 Minuten backen.

Das Brot nach der Backzeit auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Nährwertangaben: 138 kcal pro 100g, 35 KH pro 100g