

Rezept Nummer 1:

Kein Weizen, keine Kuhmilch

Rezept Dinkelbrot

(mit Vorteig)

1 kg Dinkelmehl (ausgetestet, auf Liste, kein anderes!!)
21 g Hefe (=1/2 Würfel à 42 g) oder 1 Beutel Trockenhefe
6 dl lauwarmes Wasser
2 TL Salz
1 EL Malzextrakt

1. Vorteig: (Braucht weniger Hefe, ergibt feineres Aroma!)

In 6 dl lauwarmem Wasser 21 g Hefe und 1 EL Malzextrakt auflösen und mit ca. 200 g Dinkelmehl mischen. Ca. 1 Std. stehen lassen, bis der Teig Blasen bildet.

2. Restliche Zutaten wie Salz und restliches Mehl zufügen und mit Maschine 10 Min rühren. Ev. Wasser zugeben, wenn zu trocken. (Flüssigkeitsbedarf des Teigs richtet sich nach Art des verwendeten Mehls und dessen Alter. Je älter das Mehl, desto mehr Flüssigkeit braucht es!)

Von Hand 5 Min nachkneten, bis ein elastischer, glatter Teig entsteht!

3. In grosser Teigschüssel, mit Klarsichtfolie oder feuchtem Küchentuch zugedeckt, bei Zimmertemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen (Ca. 2 Std.)
4. 3 Brote formen (ergibt 3 Brote à ca. 500 g), oder kleine Brötchen formen und im Abstand von 2-3 cm auf das Backblech legen. (Ergibt ein Schild, weil die Teigportionen aufgehen und sich dann berühren!) Nochmals ca 30-60 Min ruhen lassen.
5. Backofen mit Unter- und Oberhitze auf 230° vorheizen, eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen, (z.B. Aluform)
6. 10 Min in der unteren Hälfte des auf 230° vorgeheizten Ofens backen, dann ca. 30 Min Hitze auf 180° reduzieren. Backzeit total ca. 30 – 40 Min, je nach Grösse der Brote. Die Brote müssen hohl klingen, wenn Sie den Boden anklopfen.
7. Auf Gitter auskühlen lassen, Nicht benötigte Brote einfrieren.