

## Rezept Nummer 7:

Kein Weizen, keine Kuhmilch

### Rezept Dinkelbrötchen

(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  
2 EL geteilte Haselnüsse  
2 EL Weinbeeren  
2 EL Olivenöl

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

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

2. Restliche Zutaten 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. Ca 12 Brötchen formen und auf das Backblech legen. 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) Brötchen mit einem Pinselchen mit Wasser pepinseln.
6. 35-40 Min in der unteren Hälfte des auf 220° vorgeheizten Ofens backen,
7. Auf Gitter auskühlen lassen, Nicht benötigte Brote einfrieren.

## Zutaten



## Vorteig



## Teig aufgehen lassen



## Brötchen formen



## Mit Wasser bestreichen



## En guete!!

