Emmer-
UrDinkel Brot

LINDMÜHLE
Edles aus der Ähre

Geheimrezept



Zubereitung	Brühstück	Stockgare	Stückgare	Backen
30 min	2- 24 h	60-90 min	60 min	40 min

Lindmühle – Mehl aus der Mühle in Birmenstorf –
für mehr Mehle, Rezepte und Geheimtipps.

lindmuehle_freizeitbackshop

Emmer- UrDinkel Brot

Geheimrezept

LINDMÜHLE
Edles aus der Ähre

Zutaten für 2 Brote

Brühstück:

- 140g Emmer Rein hell LH2
- 210g Wasser, kochend heiss

Hauptteig:

- Brühstück
- 260g Emmer Rein hell LH2
- 150g UrDinkel-Vollkornmehl
- 125g UrDinkel-Halbweissmehl
- 15g Salz
- 21g Frischhefe
- 120g Milch
- 240g Wasser



Brühstück

Das Emmermehl hell mit kochend heissem Wasser übergiessen und gleichmässig mischen, bis das ganze Wasser vom Mehl aufgenommen wurde. Das Brühstück muss kalt sein für den Hauptteig, das heisst 2 -24h im Kühlschrank ruhen lassen.

Gutes Gelingen!

Zubereitung

Das Emmermehl hell, UrDinkel-Vollkornmehl und UrDinkel-Halbweissmehl mit dem Salz mischen. Die Hefe zerbröckeln und dazugeben. Das hergestellte Brühstück mit dem Wasser und der Milch zur Mischung geben und 5 Minuten mit der Knetmaschine mischen (kleine Stufe). Weitere 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten (intensive Stufe). Solange kneten, bis der Fenstertest gut funktioniert.

Stockgare/ Teilgare

Den Teig mit einem feuchten Tuch oder einer Folie bedecken und 1 bis 1,5h bei Zimmertemperatur ruhen und aufs Doppelte aufgehen lassen. Optimalerweise Teig 1x aufziehen (siehe Tipp).

Aufarbeiten und Stückgare

Den Teig halbieren und Brote formen. Ein schönes Volumen gibt es rund oder länglich geformt, wenn der Teig in einen gut bemehlten Gärkorb oder eine Cakeform gelegt wird. Den Teig ca. 1 Stunde gären lassen. Die geformten Teiglinge aus dem Gärkorb auf das Backblech stürzen und einschneiden.

Backen

Backofen mit Ober- und Unterhitze auf 230°C vorheizen. Brot bei 230°C mit Dampf (siehe Tipp) 15 min backen. Temperatur auf 190°C reduzieren, Dampf ablassen und 20 – 25 min fertig backen.

Tipp: Das Brühstück mit dem Teighorn mischen, Achtung heiss!