

Emmer- UrDinkelbrot

Geheimrezept

Vor- und Zubereitung: 30 min
Brühstück: 2-24h
Stockgare: 1 – 1,5 h
Stückgare: 60 min
Backen: 40 min

Zutaten für 2 Brote

Brühstück:
140g Emmer Rein hell LH2 IPS
210g Wasser kochend heiss

Hauptteig:
Brühstück
260 g Emmer Rein hell LH2 IPS
125 g UrDinkel-Vollkornmehl
125g UrDinkel-Halbweissmehl
120 g Milch
240 g Wasser
15 g Salz
21 g Frisch-Hefe



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, das heisst 2 -24h im Kühlschrank ruhen lassen.

Zubereitung mit Knetmaschine

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). Fenstertest durchführen und solange kneten bis der Fenstertest gut klappt (siehe Tipp Fenstertest).



Brühstück

Stockgare

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

Noch mehr tolle Geheimrezepte oder Mehle finden Sie unter:
lindmuehle.ch/freizeitbackshop oder dem QR-Code.



Emmer- UrDinkelbrot

Geheimrezept



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 der Form auf das Backblech stürzen und einschneiden.

Backen

Backofen mit Ober- und Unterhitze auf 230°C vorheizen. Brot bei 230°C 15 min backen. Temperatur auf 190°C reduzieren und 20 – 25 min fertig backen.

En Guete beim Geniessen des Brotes aus zwei uralten Getreidesorten!



Noch mehr tolle Geheimrezepte oder Mehle finden Sie unter:
lindmuehle.ch/freizeitbackshop oder dem QR-Code.

