



## Brotrezept für Einsteiger: einfaches Dinkelvollkornbrot mit Traubenkernmehl

### Description

Kurz vor Weihnachten kam die neue [nu3-Insiderbox](#)\* im Schokohimmel an. Neben einigen anderen Leckereien fand ich Traubenkernmehl im Päckchen. Das kannte ich bisher nicht und fühlte mich glatt herausgefordert, es sehr bald auszuprobieren. Ein ansprechendes Rezept mit diesem außergewöhnlichen Mehl habe ich auf Anhieb nicht gefunden (wenn Ihr Ideen habt: gern her damit!). Aber: nicht schlimm, ich wollte eh schon lange mal wieder Brot backen. Während der freien Tage über Weihnachten und Neujahr hatte ich die Gelegenheit dazu. Also habe ich ein gaaaanz gesundes Vollkornbrot gebacken – mit Dinkelvollkorn- und besagtem [Traubenkernmehl](#).

Während ich es bei Kuchen süß und schokoladig mag, sind Brot, Nudeln, Reis & Co bei mir immer in der gesunden Variante angesagt. Dieses Vollkorn-Rezept ist nun sehr einfach – mit recht kurzer Gehzeit und wenigen Zutaten. Ein gutes Einsteiger-Brotrezept. Traut Euch! <sup>TM</sup>,



Brotteig ansetzen



der Teig ist aufgegangen



einfaches  
Dinkelvollkornbrot

Brotteig in der Kastenform



## Dinkelvollkornbrot mit Traubenkernmehl

Recipe Type: Brot

Author: Schokohimmel

...einfaches Vollkornbrot

Ingredients

- 3/4 WÄ¼rfel frische Hefe
- 1 1/2 TL Honig
- 450 ml lauwarmes Wasser
- 1 1/2 EL Joghurt
- 560 g Dinkelvollkornmehl
- 40 g Traubenkernmehl
- 1 1/2 TL Salz
- 1 EL KÄ¼mmel nach Geschmack

Instructions  
einfaches Brot

1. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Hefe zerkrÄ¼meln und mit Honig und dem lauwarmen Wasser glatt verrÄ¼hren.
3. Joghurt mit beiden Mehlsorten, Salz und KÄ¼mmel in eine groÄ¼Ùe RÄ¼hrschÄ¼ssel fÄ¼llen. Die Hefemischung hinzugeben und alles mit den Knethaken des Mixers zu einem glatten, weichen Teig verarbeiten. Ich habe die KÄ¼chenmaschine die Arbeit machen lassen. Knetet ruhig einige Minuten. Der Teig ist gut, wenn er sich von allein vom SchÄ¼sselrand IÄ¼st.
4. Den Teig in der SchÄ¼ssel abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. In dieser Zeit vergrÄ¼Ùert er sich schÄ¼¶n.
5. Nach der Gehzeit den Teig nochmals durchrÄ¼hren und in die Kastenform fÄ¼llen. Den Backofen auf 225Ä¼ Ober- und Unterhitze stellen. Das Brot in den kalten Ofen schieben und ca. 55 Minuten backen. Die Kruste wird dabei schÄ¼¶n braun.
6. Das Brot aus dem Ofen nehmen, aus der Form befreien und auf einem Kuchengitter auskÄ¼hlen lassen.

Serving size: 30 cm-Kastenform

#### Notes

– Statt Joghurt könnt Ihr auch Quark nehmen.[br]- Statt der verschiedenen Mehlsorten könnt Ihr auch 600 g Dinkelvollkornmehl nehmen.[br]- Genau: Ihr müsst den Ofen nicht vorheizen, sondern stellt einfach die Temperatur ein und gleichzeitig das Brot mit rein.[br]- Stellt eine ofenfeste Kaffeetasse mit Wasser mit in den Backofen. Das verdunstende Wasser sorgt für eine schöne Kruste.

Äußerdem: Traubenkernmehl besteht zu 100% aus Weintraubenkernen und hat keinerlei Zusatzstoffe, künstliche Aromen oder künstliche Farbstoffe. Die Farbe ist recht dunkel. Bei der Rezeptsuche habe ich herausgefunden, dass man in normalen Rezepten einfach 5-7% des Mehls durch Traubenkernmehl ersetzen kann. Wie Ihr in der Beschreibung seht, könnt Ihr statt des Traubenkernmehls auch nur Dinkelvollkornmehl benutzen.

Das Brot schmeckt kräftig-herzhaft und hat durch das Traubenkernmehl eine schöne dunkle Farbe. Mit Camembert perfekt! Kleine Minuspunkte: Dadurch, dass kein Sauerteig drin ist, hält sich das Brot nicht so lange frisch. Als Einsteiger-Brotrezept schmeckt es insgesamt eher „einfach“ (nicht falsch verstehen – nichts geht über selbstgebackenes Brot. Wer sich mehr zutraut, findet in meiner [Brot-Rezeptübersicht](#) ein paar raffiniertere Rezepte mit Sauerteig & Co, die schon eher an Bäcker-Qualität heranreichen ()). Und: Mir hat die Porung des Teigs nicht so gut gefallen. Vielleicht hätte ich länger kneten sollen.

Probiert's einfach mal aus und lasst es Euch schmecken! <sup>TM</sup>,

\*Die [nu³-Insiderbox](#) wurde mir unentgeltlich zur Verfügung gestellt.

#### Category

1. Brot & Brötchen

#### Tags

1. Brot
2. Hefe
3. Hefeteig
4. Joghurt
5. Kimmel
6. Traubenkernmehl
7. Vollkorn
8. Vollkornbrot

#### Date Created

7. Januar 2016

#### Author

schokohimmel