



## Schnelles Dinkel-Vollkornbrot [Buchvorstellung\*]

### Description

Mmmh, frisch- und selbstgebackenes Brot ist etwas ganz Feines! ? Allein der Duft, der durch die Wohnung zieht... Dabei gibt es natürlich tolle, „komplizierte“ Brote mit Sauerteig, langen Gehzeiten usw. Solche Prachtexemplare findet ihr in meiner [Brotkategorie](#). Man muss das Brotbacken aber nicht allzu streng sehen. Auch reine Hefeteig-Brote versprechen Hochgenuss: am besten mit leckeren Flocken, schmackhaften Körnern, einer ordentlichen Kruste und viel gutem Vollkornmehl. Das Rezept zu diesem simplen Dinkelbrot habe ich aus [„Unser Brot“ von Angelika Kirchmaier\\*](#).



Gabelmethode bei Brotteig



Dinkel-Vollkornbrot



[Rezept drucken](#)

## Schnelles Dinkel-Vollkornbrot

... unkompliziertes Vollkornbrot

Hier geht's um: Brot

Autor: Schokohimmel

Dinkelbrot  
**Zutaten**

- 50 g Flocken nach Belieben ich: Dinkelflocken
- 100 ml kochend heißes Wasser direkt aus dem Wasserkocher
- 200 g Weizenvollkornmehl ich: 150 g Weizen-, 50 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Roggenvollkornmehl
- 20 g Leinsamen
- 4-5 g Salz
- 1 EL Brotgewürz ich: nur Kümmel
- ca. 14 g frische Hefe 1/3 Würfel
- 100 g Buttermilch

## So wird's gemacht

1. Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Dinkelflocken in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen. Verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Beide Mehlsorten, Leinsamen, Salz und Kümmel zum Flockengemisch dazugeben und mit einer Gabel vermengen.
4. Am Schüsselrand eine kleine Mulde machen und die Hefe hineinsetzen. Eine kleine, halbe Tasse kaltes Wasser darübergießen. Das Hefestück mit der Gabel immer wieder gegen die Schüsselwand drücken, bis es sich aufgelöst hat.
5. Nun noch die Buttermilch zum Teig geben und alles mit der Gabel gut verrühren, ggf. noch einen Schuss kaltes Wasser hinzufügen. Der Teig sollte so "trocken" sein, dass die Gabel im fertigen Teig stehenbleibt und nicht umfällt.
6. Den Teig in die Kastenform füllen, mit Wasser leicht bestreichen und nach Belieben mit weiteren (Dinkel-)Flocken "verzieren".
7. Den Brotteig in den kalten (!) Backofen schieben und dort ca. eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zeit geht das Gebäck noch ein wenig auf.
8. Jetzt erst den Ofen auf 200° Ober- und Unterhitze stellen. Der Teig bleibt während der Aufheizphase ganz einfach im Ofen. Insgesamt bleibt das Brot ab der Aufheizphase ca. 45 bis 60 Minuten im Backofen. Augen auf ? - es wird schön braun.
9. Das fertige Brot nach dem Backen so schnell wie möglich aus der Form nehmen (so bleibt es knusprig) und auskühlen lassen.

Lecker! Auch wenn das Dinkelbrot „nur“ einen Hefeteig als Basis hat, hält es sich einige Tage frisch und saftig. Eigentlich reicht Butter pur, um das Brot zu genießen – ich mag am liebsten einen schönen Käse dazu.

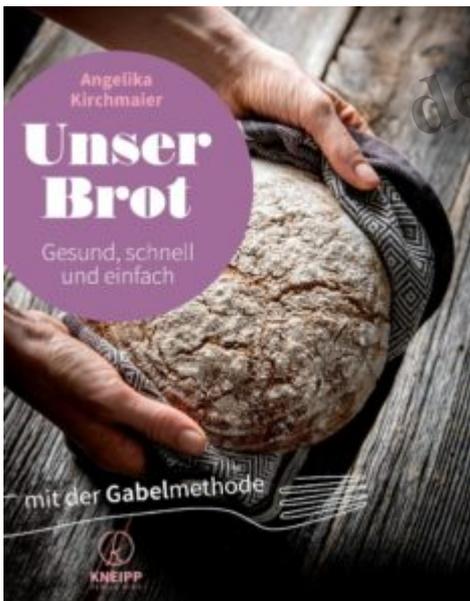
Viel Spaß beim Backen! So ein gesundes Vollkornbrot ist doch ein wunderbarer Start in die kommende Woche... ?

### **Buchvorstellung: Unser Brot: Gesund, schnell und einfach mit der Gabelmethode\***

Das Buch von Angelika Kirchmaier trifft genau meinen Geschmack, denn es ist voller Rezepte für einfache, tolle Vollkornbrote. So sehr ich es bei Kuchen richtig „ungesund“ liebe, so sehr versuche ich im Alltag auf naturbelassene und eben Vollwert-Lebensmittel zu setzen. Deswegen mag ich es sehr, dass die Autorin von vorneherein auf das volle Korn setzt.

Dabei stellt sie jeweils neutrale, pikante und süße Hefeteig- und Backpulverteige vor. Neben wertvollem Grundwissen zum Brotbacken und zu den verschiedenen Zutaten findet ihr also beispielsweise Feigen-Camembert-Brötchen, Speck-Fladenbrot, Polenta-Muffins, süße Buchteln oder Sonnenblumen-Tomaten-Stangerl im Buch. Wenn das nicht Lust macht, direkt mit dem Brotbacken loszulegen...! ? Tolle Fotos der über 60 Rezepte tun ihr übrigens, um dem Leser den Mund wässrig zu machen.

Noch dazu sind die Brote perfekt für den kleinen Haushalt geeignet. Die Zutaten lassen sich aber auch ganz einfach für größere Mengen hochrechnen. Ihr habt jeweils die Wahl, Brötchen/Muffins, einen Brotlaib, ein Fladenbrot oder eben ein Kastenbrot herzustellen.



#### **Auf einen Blick**

[Unser Brot: Gesund, schnell und einfach mit der Gabelmethode \(Angelika Kirchmaier\)](#): 168 Seiten, durchgehend farbig, Hardcover, 19 x 24,5 cm // ISBN: 978-3-7088-0714-0 // 24,90 € // kneipp verlag Wien

*\*Das Buch wurde mir vom Verlag unentgeltlich als Rezensionsexemplar zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank dafür!*

## Category

1. Brot & Brötchen
2. Produkttests & Buchrezensionen

## Tags

1. Brot
2. Buttermilch
3. Dinkel
4. Hefe
5. Hefeteig
6. Leinsamen
7. Roggen
8. Vollkorn
9. Vollkornbrot
10. Vollkornmehl

## Date Created

5. November 2017

## Author

schokohimmel

default watermark