

Einfaches Dinkel-Roggenbrot

www.fitdurchsleben.com

Um einen Brotlaib herzustellen bedarf es eines Dampfls:

- 20 g Germ
- 1 EL Honig oder Brauner Zucker
- 40 ml Wasser, lauwarm
- etwas feines Dinkelmehl zum Stauben

der Hauptteig

- 250 g Dinkelmehl, fein
- 250 g Roggenmehl
- ca.60 ml Wasser, lauwarm
- 250 ml Buttermilch*
- 2 TL Salz
- 1,5TL Brotgewürz

Herstellung:

1. Germ mit Honig oder Zucker 40 ml lauwarmen Wassers auflösen mit Mehl stauben und an einem warmen Ort gehen lassen..
2. (Alle Zutaten in die Kenwood geben und 5 Minuten abarbeiten lassen.)
3. Die Mehle mit Salz und dem Brotgewürz auf der Arbeitsfläche vermengen und in der Mitte eine tellergroße Mulde machen.
4. Dampfl, das lauwarme Wasser und die Buttermilch in die Mulde geben.
5. Mit den Fingern einer Hand in kreisenden Bewegungen nach und nach von dem umgebenden Mehl einarbeiten.
6. Jetzt knete den Brotteig 5 Minuten gut ab.
7. Gib den Teig in die Schüssel zurück und bestreu es mit Mehl und deck es mit einem sauberen Geschirrtuch ab.
8. Ca. 40 Minuten an einen warmen Ort gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.
9. Den Teig nochmals für ca. 1 Minute kräftig abarbeiten.
10. Zu einem Laib formen, auf ein Backblech das mit einem Backpapier ausgelegt wurde legen und zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
11. Bei 180 °C ca. 40 Minuten im Heißluftofen backen lassen.

Tipp:

Nach dem Backen das Brot mit etwas kurz benetzen, das verleiht dem Brot einen schönen Glanz.

*Gibt dem Brot eine feine Säure.

