

Dinkel-Sauerteigbrot mit Haferflocken und Samen



Zutaten für eine Kastenform 30 cm:

330 g Dinkelmehl 1050

140 g Dinkelvollkornmehl

70 g Haferflocken

140 g Körner (zB.Omega-II-Körner Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen)

520 ml Wasser, lauwarm

200 g Sauerteig – Anstellgut (Siehe Hinweis in meinem Zeitplan)

12 g Salz

1 EL Rübensirup oder Honig oder Ahornsirup / Agavensirup

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mithilfe eines Mixers oder eine Küchenmaschine gute 5 Minuten rühren bzw. kneten lassen (der Teig wird relativ weich, was aber richtig ist, bitte keinesfalls weiteres Mehl hinzugeben). Die Schüssel abdecken und den Teig gehen lassen (je nach Raumtemperatur kann dies gut 2 - 6 Stunden dauern, auch ist die Triebstärke des Sauerteiges wichtig. Daher immer mal schauen. Hat der Teig sein Volumen verdoppelt, ist er bereit zur Weiterverarbeitung).

Die Kastenform einfetten, mit Backpapier auslegen. Nun den Teig nochmals kurz kneten bzw. wohl eher rühren und in die Form geben. Die Form nun abdecken und nochmals den Teig gut ein Drittel aufgehen lassen. Der Teig ist backreif, wenn man mit dem Finger leicht in den Teig drückt und er nachgibt und nicht mehr aufgeht.

Den Backofen auf gute 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Tasse heißes Wasser auf den Ofenboden stellen und die Form auf mittlerer Schiene einschieben. Den Ofen nach gut 5 Minuten auf 200 °C runterschalten und nun das Brot gute 55-60 Min. fertig backen (Klopftest!)

Mein Zeitplan: Das Sauerteiganstellgut morgens aus dem Kühlschrank nehmen und mit gleichen Teilen Mehl und lauwarmen Wasser „füttern“, so dass man 200 g Sauerteig hat. Im Warmen stehen lassen.

Gegen 17 Uhr die Zutaten wie angegeben zusammenrühren. Nun abgedeckt in den Kühlschrank und bis morgens gehen lassen. Aus dem Kühlschrank nehmen, durchkneten und in die Form geben. Wieder gehen lassen und backen wie oben angegeben.

