

# DINKELBRÖTCHEN MIT BAUMNÜSSEN



Jeden Herbst sammle ich ganz legal bei meinem Lieblingsbaum Baumnüsse. Diese werden dann in der Spätherbstsonne luftgetrocknet. Spätestens an Weihnachten sind die Omega-3-Bomben dann bereit, um geknackt zu werden. Baumnüsse findest du zu dieser Zeit auch an Wochenmärkten oder direkt beim Bauern. Kühl und vor allem trocken gelagert, können sie mindestens ein Jahr ohne Qualitätsverluste aufbewahrt werden. Also: bevor die nächste Baumnuss-Saison kommt, muss der Restbestand weg – Kind und Kegel an die Knackarbeit! Die Hälfte auf direktem Weg in den Schlund, die andere Hälfte ins Töpfchen. In dieses Rezept habe ich Buttermilch fließen lassen. Damit die Brötchen noch knackiger werden, quellen die Baumnüsse zusammen mit etwas Dinkelschrot. Diese saftigen, nussig-aromatischen Brötchen wirst du nicht lange horten – versprochen!

## Zutaten

### **Poolish/Vorteig**

100g Wasser  
100g Dinkelvollkornmehl  
1g Frischhefe

### **Quellstück**

135g Wasser  
100g Dinkelschrot  
70g Baumnuskerne, gehackt

### **Hauptteig**

Poolish/Vorteig  
Quellstück  
120g Buttermilch  
300g Dinkel-Weissmehl  
10g Hefe  
10g Salz

## Zubereitung

### **Poolish/Vorteig**

100g Dinkelvollkornmehl, 100g Wasser und 1g Hefe in der Knetschüssel oder alternativ in einer kleinen Schüssel mit einem Löffel gut vermischen, abdecken. 1-2 Stunden bei Raumtemperatur angären und dann über Nacht 12-18 Stunden im Kühlschrank bei 4-6° reifen lassen.

### **Quellstück**

Ganz getreu dem Spruch „zwei Fliegen auf einen Schlag“ erstellst du gleichzeitig mit dem Poolish auch das Quellstück, welches du über Nacht und abgedeckt im Kühlschrank zwischenlagerst. Dazu mischst du das Dinkelschrot und die grob gehackten Baumnüsse mit lauwarmem Wasser. Fertig.

### **Hauptteig**

Am nächsten Tag den Poolish, das Quellstück und alle anderen Zutaten mit der Knetmaschine 5 Minuten auf kleinster Stufe mischen, dann 10 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Der Teig sollte sich am Schluss vollständig von der Schüssel lösen. Den Teig abdecken und innerhalb der nächsten Stunde 2-3x mit nassen Händen falten. Zwischendurch immer wieder gut abdecken.

## Formen



Arbeitsfläche bemehlen. Den Teig vorsichtig mit der weichen Teigkarte herauschaben, behutsam zu einem Rechteck ziehen und mit der starren Teigkarte in neun oder zwölf Stücke teilen. Diese zu Kugeln formen, indem der Rand von aussen gegen innen vorsichtig, ohne zu viel Luft aus dem Teig zu lassen, eingeschlagen und leicht angedrückt wird.

Die Kugeln auf dem Bäckerleinen oder auf Backpapier abgedeckt nochmals eine Stunde aufgehen lassen. Vergiss nicht, jetzt den Backofen schon auf 230° vorzuheizen.

## Backen

Die Brötchen kurz vor dem Backen mit einem scharfen Messer seitlich, flach einschneiden. 10 Minuten mit Dampf bei 230° backen. Dann Dampf ablassen (d.h. Ofentüre kurz öffnen) und 10-12 Minuten bei gleicher Temperatur fertig backen. Sofort nach dem Herausnehmen mit Wasser besprühen oder ansprühen.

## Zeitplan

|   | <i>Vorarbeiten</i> | <i>Arbeiten am Backtag</i> |
|---|--------------------|----------------------------|
|  | ca. 30 Minuten     | 2-3 Stunden                |
|  | 18-24 Stunden      | 3-4 Stunden                |

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf [www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch) nachschlagen. Ebenso findest du dort viele Bilder und Videos, die dir das Brot backen noch leichter machen.