



Zutaten

Vorteig/Poolish

100g Wasser
100g Dinkelmehl, hell
0,1g Frischhefe

Mehlkochstück

125g Wasser
25g Dinkelmehl, hell

Hauptteig

Vorteig/Poolish
Mehlkochstück
150g Wasser
5g Frischhefe
300g Dinkelmehl, hell
50g Dinkel-Vollkornmehl
25g Roggen-Vollkornmehl
10g Ahornsirup oder Honig
10g Salz
10g Butter, weich

Vollkornmehl zum Wälzen

Der Teig dieser luftigen Dinkel-Brötchen mag anfänglich erschreckend weich wirken. Der Versuchung, bei der Herstellung des Teiges zum Mehlsack zu greifen, solltest du wenn immer möglich widerstehen... Keine Angst: das anschließende Falten stabilisiert den Teig auf wundersame Art und Weise. Mit etwas Geschick und Mehl an den Händen wird auch das Formen dieses zarten Teiges ein Heidenspass und du wirst schlussendlich mit sehr saftigen und hocharomatischen Dickbäuchern belohnt. Tönt doch verlockend, findest du nicht?

Zubereitung

Vorteig/Poolish

Tag 1, am Abend: für den Vorteig das Wasser in eine Schüssel geben. Die Hefe mit einem Löffel einrühren. Das Mehl zugeben und alles gut vermischen. Bedecken und bis am nächsten Tag bei Raumtemperatur gären lassen.

Mehlkochstück

Tag 1, am Abend: für das Mehlkochstück das Wasser und das Mehl in eine kleine Pfanne geben. Mit einem Schwingbesen unter ständigem Rühren langsam aufkochen, bis das Gemisch eindickt. Etwas abkühlen lassen, mit Klarsichtfolie bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

Tag 2, im Verlauf des Tages: den Poolish und das kalte Mehlkochstück sowie alle weiteren Zutaten in der Rezept-Reihenfolge in die Knetschüssel geben und 10 Minuten auf Stufe 1 kneten. Es ist wichtig, Dinkelteige schonend, also auf kleiner Stufe, zu kneten. Der Teig ist am Schluss sehr weich, aber bitte nicht verzagen! Den Teig bedecken und an einen eher kühlen Ort stellen. Ideal für Dinkelteige sind 20–22 °C.

Teig falten

Den Teig in den nächsten 2 Stunden mit der nassen Hand 2–3mal falten. Dazwischen immer wieder gut bedecken. Am Schluss ist der Teig zwar immer noch weich, aber elastisch und strukturvoll

Brötchen formen

Den Teig mit der Teigkarte auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und 14 Teigstücke à 60g abwägen. Die Teigstücke rundherum zu Kugeln einschlagen und fortlaufend zu länglichen Laiben formen (Video). Bei diesen Handgriffen sanft vorgehen und möglichst viel Luft im Teig behalten. Wenn nötig, die Hände etwas bemehlen. Die Laibe in Dinkel-Vollkornmehl wälzen und mit der Naht gegen unten auf zwei Backpapiere verteilen. Nochmals 20–30 Minuten bedeckt gehen lassen, zum Beispiel mit einem Küchentuch. Alternativ in ein Bäckerleinen legen.

Backen

Die erste Hälfte der Dinkel-Laibchen auf dem Backpapier längs ca. 0,5cm einschneiden und sofort im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 8 Minuten bei 240 °C mit Dampf backen. Danach die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 10–12 Minuten bei 210 °C fertig backen. Für noch knusprigere Brötchen in den letzten 2 Minuten die Ofentüre einen Spalt öffnen.

Sobald die Temperatur wieder 240 °C erreicht hat, auch die zweite Hälfte der Dinkel-Laibchen einschneiden und backen.

Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	20 Minuten	1-2 Stunden
	8-12 Stunden	ca. 3 Stunden

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