



# Dinkel-Formenbrot

mit 100% Dinkelmehl

Ein Rezept von *BesondersGut*  
[www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch)

## ZUTATEN

### *Vorteig/Poolish*

100g Wasser  
100g Dinkel-Weissmehl | Type  
630/812  
0,1g Frischhefe

### *Mehlkochstück*

125g Wasser  
25g Dinkel-Weissmehl | Type  
630/812

### *Hauptteig*

Vorteig/Poolish  
Mehlkochstück  
160–200g Wasser  
8g Frischhefe  
375g Dinkel-Weissmehl | Type  
630/812  
10g Salz

# Dinkel-Formenbrot

## *Vorteig/Poolish*

Tag 1, abends: 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, abends: 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 bis am nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

## *Hauptteig*

Tag 2, im Verlauf des Tages: das Wasser in die Knetschüssel geben. Dann die Hefe, den Vorteig und das kalte Mehlkochstück dazugeben und kurz auf Stufe 1 mischen. Jetzt das Mehl und das Salz zugeben und auf Stufe 2 – auf keinen Fall höher! – 5 Minuten kneten. Der Teig ist am Schluss noch klebrig und strukturlos. Alles gut!

## *Teig falten/Stockgare*

Den Teig in der nächsten Stunde mit der nassen Hand 2-3-mal falten. Dazwischen immer wieder gut bedecken. Anschliessend die Knetschüssel eine weitere Stunde in den Kühlschrank stellen.

## *Formen/Stückgare*

Den Teig vorsichtig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und drei gleich grosse Teigstücke abstechen. Zu möglichst satten Kugeln einschlagen und in die ausgebutterte oder mit Backpapier ausgelegte Form «schichten». Nochmals 40-60 Minuten bedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Das Brot geht nochmals richtig hoch!

## *Einschneiden/Backen*

Das Dinkelbrot mit dem Messer oder einer sauberen Schere über die gesamte Länge einschneiden. Im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei maximal 220 °C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Weitere 20 Minuten bei 200 °C in der Form und nochmals 20 Minuten ohne Form fertig backen.