

## DINKEL – EMMER LAIB

WEIZENSAUERTEIGBROT MIT 85% DINKELMEHL UND 15% EMMERMEHL

ANZAHL / TEIGEINLAGE / GEWICHT	MEHLSORTEN	SAUERTEIG / KOCHSTÜCK / HAUPTTEIG	SCHWIERIGKEITSGRAD		
1 Stk. / 1200g / 1000g	Dinkel / Emmer	TA 200 / TA 420 / TA 180	anspruchsvoll		
SAUERTEIG	KNETZEIT	STOCKGARE	STÜCKGARE	BACKZEIT / BACKTEMPERATUR	
12 Std.	8 Min.	45 - 60 Min.	40 Min.	10 Min. 250°C → 50 Min. 200°C	
NÄHRWERTE PRO 100 G	ENERGIE / BRENNWERT	FETT	KOHLEHYDRATE	EIWEISS	BALLASTSTOFFE
	189 kcal / 792 kJ	1,3 g	36,8 g	6,8 g	3,3 g

### ZUTATEN

#### DINKELSAUERTEIG

10g	Anstellgut
150g	Dinkelmehl Vollkorn
150g	Wasser

#### Kochstück

65g	Dinkelmehl Vollkorn
210g	Wasser

#### HAUPTTEIG

	reifer Dinkelsauerteig
	Kochstück
320g	Dinkelmehl Type 630
90g	Emmermehl Vollkorn
140g	Wasser
30g	geröstetes und gemahlenes Altbrot
14g	Honig
13g	Salz
7g	Frische Hefe (optional)

#### DINKELSAUERTEIG

Die Sauerteigzutaten gründlich vermischen und an einem warmen Ort für mind. 12 Stunden reifen lassen.

#### KOCHSTÜCK

Das Dinkelvollkornmehl und das Wasser kalt klumpenfrei verrühren und dann unter ständigen rühren zum kochen bringen. Wenn die Masse gestockt hat (Pudding ähnliche Konsistenz!), kann der Topf vom Herd genommen werden. Das fertige Kochstück mit Folie abdecken und auskühlen lassen.

#### HAUPTTEIG

Das Altbrot mit dem Wasser mischen und für mind. 30 min. einweichen. Alle Zutaten angefangen mit dem Wasser und dem Altbrot in die Rührschüssel geben und am langsamen Gang für ca. 8 min. gründlich mischen bis ein recht weicher glatter Teig entstanden ist. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig für 45 - 60 min. ruhen lassen.

#### AUFARBEITUNG

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Laib falten, dann den Teigling mit dem Schluss nach unten in ein gut bemehltes Gärkorbchen geben. Mit einem Tuch abgedeckt, folgt eine Teigruhe von ca. 40 Minuten.

#### BACKEN

Den Backofen mit Backstein ca. 1 Std. auf 250 °C Ober - / Unterhitze vorheizen.

Am Ende der Gare den Teigling entweder direkt auf den heißen Backstein stürzen oder den Schieber mit Backpapier belegen und den Teigling auf das Backpapier stürzen und vorsichtig einschießen.

Mit Dampf ca. 10 - 15 min. anbacken, anschließend die Ofentür weit öffnen, damit der Schwaden abziehen kann. Die Ofentür nach ca. 3 - 5 sek. wieder schließen und die Temperatur auf 200 °C reduzieren. Für weitere 45 - 50 min. fertig ausbacken.

#### TIPP

Das fertige Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen.