

## Weizen - Dinkel Mischbrot

Kategorien: Brot

Zutaten für: 1 Rezept

|     |       |                                    |
|-----|-------|------------------------------------|
| 150 | Gramm | Weizenmehl Type 1050               |
| 100 | Gramm | Weizenvollkornmehl                 |
| 150 | Gramm | Dinkelvollkornmehl<br>(Grünkern)   |
| 100 | Gramm | Dinkelvollkornschrot<br>(Grünkern) |
| 42  | Gramm | Hefe (1 Würfel)                    |
| 10  | Gramm | Salz                               |
| 8   | Gramm | Zucker                             |
| 310 | Gramm | Wasser                             |

### Anleitung:

Die Mehlsorten in einer Rührschüssel gut miteinander vermischen und etwa 50 Gramm in eine separate, kleinere Schüssel füllen. Zur kleineren Menge Mehl den Zucker und die zerbröckelte Hefe geben und mit etwa 75 g Wasser zu einem dünnen Vorteig verrühren. Etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft. Nun den Vorteig zur Hauptmenge Mehl geben, mit dem Rest Wasser, in dem das Salz aufgelöst wurde, die Reste vom Vorteig aus der kleinen Schüssel lösen, zum Mehl geben und alles in etwa 10 Minuten mit den Knethaken des Handmixers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Auf einer bemehlten Fläche den Teig mit bemehlten Händen noch etwas weiterkneten, zu einer Kugel formen und 30 Minuten gehen lassen (warmer Ort). Danach den Teig erneut von Hand kneten und in eine gefettete Brotbackform füllen. Alternativ zu einem Laib formen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Wasser bestreichen und abgedeckt 60 Minuten gehen lassen. Dann in den auf grösste Hitze vorgeheizten Backofen schieben, die Temperatur sofort auf 230° C reduzieren, 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 200° C reduzieren und das Brot in 45 Minuten fertig backen. Wenn man zu Mitte und gegen Ende der Backzeit das Brot mit kaltem Wasser bepinselt, wird es schön knusprig und erhält eine glänzende Oberfläche. Auf einem Gitter (ohne Backform, falls verwendet) o. ä. auskühlen lassen.

Pro Portion (etwa 100 g) 224 kcal

13,2 g Eiweiß

1,6 g Fett

43,6 g Kohlenhydrate

5,3 g Ballaststoffe