Dinkelbrot Rezept mit Joghurt und Germ

„Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und besser verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst, ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.“ **sagte schon Hildegard von Bingen.**

1. Hauptteig: Alle Zutaten mischen und ca. 5 Minuten in der Küchenmaschine auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig kneten.

2. Stockgare: 2h zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3. Formen: Den Teig rund formen und mit dem Schluss nach unten in ein gut bemehltes Gärkörbchen legen.

4. Stückgare: Etwa 30 min zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen.

5. Vorheizen: Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

6. Backen: Ein Backblech im Ofen heiß werden lassen. Den Teigling auf Backpapier stürzen und mit dem Brotschieber auf das heiße Blech einschießen.
   Mit Schwaden backen, nach 10 min die Ofentür kurz öffnen, um den Dampf abzulassen. Die Temperatur auf 190 °C reduzieren. Insgesamt ca. 50-55 Minuten backen. Wenn das Brot eine Kerntemperatur von 96 °C erreicht hat, ist es fertig!

7. Fertig: Dinkelbrot herausholen und mind. 2h auf einem Gitterrost abkühlen lassen.



Zubereitung: ca. 4h

Zutaten für 1 Laib mit ca. 1000g

525 g	Dinkelmehl Typ 700
175 g	Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
500 g	Naturjoghurt (aus dem Kühlschrank)
40 g	Wasser (kühl)
17 g	Hefe
14 g	Salz
	Saft einer Orange
evtl. 20 g	Backmalz

Möchten Sie lernen, wie man Brot im Haushaltsofen selber bäckt? Brotbotschafterin Gaby Thaller zeigt es Ihnen im Backkurs:
https://www.wurmhof.at/kurse-und-seminare-im-waldviertel/backen/brot-selber-backen-im-backofen