


Dinkelwurzelbrot

etwa 4 Stück



etwas Übung erforderlich

 bis 20 Min.**Für das Backblech:**

Backpapier

Hefeteig:

400 g Dinkelvollkornmehl

1 Pck. Dr. Oetker
Trockenbackhefe1 Be. Dr. Oetker Crème légère
Gartenkräuter (125 g)

2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

1 gestr. TL Salz

1 EL Zucker

200 ml warmes Wasser

Außerdem:

etwas Dinkelvollkornmehl



Abb. 1



Abb. 2

1 Hefeteig:

Vollkornmehl mit der Hefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 240°C**Heißluft: etwa 220°C**

2 Danach den Teig nicht verkneten, sondern mit Mehl bestreuen, vom Rand der Schüssel lösen und auf die Arbeitsfläche stürzen. Erneut mit Mehl bestreuen und in 4 gleich große Stücke teilen (Abb. 1).

3 Jedes Stück an den Enden fassen und mehrmals gegeneinander zu einer etwa 20 cm langen "Wurzel" verdrehen (Abb. 2). Die Teigstücke nebeneinander auf das Backblech legen und nochmals an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. Dann backen.

Einschub: Mitte**Backzeit: etwa 10 Min.**

4 Dann die Temperatur reduzieren und die Brote fertig backen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C**Heißluft: etwa 160°C****Backzeit: etwa 10 Min.**

Die Brote auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Tipp aus der Versuchsküche

- Die Brote sind einfriergesegnet.