

Brotkrümel

der Zeller-Mühle Online-Shop für Hobbybäcker

Dinkel-Joghurt-Brot mit Chia

Mal wieder ein Brot ohne Weizenmehl. Und alle, die meinen, Dinkelbrot könnte nicht super-lange frisch halten, beweisen wir mit diesem Rezept das Gegenteil. Über die Zugabe von Chia und Flohsamenschalen werden nämlich die natürlichen Nachteile des Dinkels in Bezug auf Wasserbindung ausgeglichen.

Rezeptur

Hier folgend seht Ihr schon mal die Rezeptur. Zum Nachbacken solltet Ihr Euch jedoch die in beiliegende Excel-Tabelle herunterladen, denn darin könnt Ihr einfach ausrechnen lassen, welche Zutatenmengen ihr für Eure gewünschte Teigmenge benötigt.

| Zutat | Menge | ME |
|-------------------------------|-------|----|
| Vorteig TA 190 | 963 g | |
| Dinkelvollkornmehl | 500 g | |
| Wasser | 450 g | |
| Hefe | 13 g | |
| Mehlkochstück TA 500 | 125 g | |
| Dinkelmehl Type 630 | 25 g | |
| Wasser (kalt) | 100 g | |
| Dinkelmehl Type 630 oder 1050 | 475 g | |
| Pflanzenöl oder Butter | 20 g | |
| Salz | 23 g | |
| Flohsamenschalen | 12 g | |
| Chiasamen | 35 g | |
| Honig | 30 g | |
| Natur-Joghurt (zimmerwarm) | 250 g | |
| Wasser (lauwarm) ca. | 30 g | |



Vorteig:

Zutaten ca. 3

M i n u t e n

verkneten, ca. 2 Stunden ca. 23-25° (oder über Nacht in der Kühlung) abgedeckt reifen lassen.

Mehlkochstück: Stehzeit ca. 1-2 Stunden - muss wieder abkühlen (Mehl und Wasser 1:4 = TA 500) Zutaten mit Schneebesen verrühren, unter Rühren kurz aufkochen bis die Stärke gut verkleistert ist. Vom Herd nehmen, nochmals durchrühren und abgedeckt abkühlen lassen.

Teigherstellung: Alle Zutaten vermischen und verkneten, inkl. Vorteig und Mehlkoch-stück.

Knetzeit: 5-7 Minuten langsam und ca. 1 Minute etwas schneller kneten

Teigtemperatur: 24-25°C wären optimal

Teigruhe: ca. 60 Minuten – nach ca. 40 Minuten 1-2x aufziehen/falten

Aufarbeitung: Teig in 3 Stücke teilen, wirken und langformen. Mit dem Schluss nach unten in eine gefettet Backform (ca. 1/2 voll) legen. Teigoberfläche befeuchten, evtl. mit Chiasamen od. Flocken bestreuen, leicht andrücken.

Stückgare: ca. 60-90 Minuten – bis zur knapp voller Gare, Teigoberfläche befeuchten.

Brotkrümel

der Zeller-Mühle Online-Shop für Hobbybäcker

Backen: Backofen mit Backblech vorheizen auf 250°C - mit Schwaden anbacken - ca. 15 Minuten voller Temperatur backen. Nach 20 Minuten Schwaden ablassen (Ofentüre kurz öffnen), Temperatur reduzieren auf ca. 190-200°C und weitere 30 Minuten backen.

Backzeit gesamt: ca. 50 Minuten (für eine bessere Krustenbildung das Brot kurz vor Ende der Backzeit aus der Form nehmen, mit Wasser abstreichen oder einsprühen und ohne Form zu Ende backen, evtl. auf Umluft umschalten.)

Erklärung zu Rohstoffe und Alternativen

- Der Vorteig dient dazu, dass die Schalenbestandteile des Vollkornmehls ordentlich verquellen können. Hat man keine Zeit mit einem Vorteig über Nacht zu agieren, verknetet man das Dinkelmehl 20 Minuten vor der Teigbereitung und verlängert die Teigruhezeiten etwas.
- Wer das Brot gerne heller (also mit weniger Vollkorn) möchte, darf den Vorteig auch mit einem 1050er Dinkelmehl herstellen.
- Das Mehlkochstück bringt gebundenes Wasser in Form von verkleisterter Stärke in den Brotteig. Austauschen kann man dieses gegen ein Flockenbrühstück oder auch gegen Dinkelextrudat, wenn man es ganz einfach haben möchte.
- Da Dinkel ja zum Trockenbacken neigt (wenn man ihn nicht richtig verarbeitet) sind mit Chia und Flohsamenschalen gleich zwei Frischhaltekomponenten enthalten.
- Die zwei Prozent Fett sorgen für eine langanhaltend weiche Krume. Hier kann man flexibel agieren und auch Olivenöl oder auch mal ein Leinöl einsetzen.
- Außer Honig kann man auch wunderbar ein anderes Süßungsmittel (z.B. Apfelkraut, Zuckerrübensirup, Vollrohrzucker, o.ä.) einsetzen. Die Zugabemenge darf durchaus bis zu 8 Prozent betragen.
- Die Hefemenge passt jeder für sich an, je nach gewünschter Geschwindigkeit. Alternativ zur Frischhefe geht auch Trockenhefe mit ca. 1/4 der Menge.
- Die Wassermenge wird so eingestellt, dass der Teig die gewünschte Konsistenz hat. Da genug gebundenes Wasser enthalten ist (über das Kochstück, Pflanzenfasern und Chia), den Teig nicht zu weich halten.



Schlusswort

Beim Backen wünschen wir Euch viel Spaß und auch den nötigen Erfolg. Wenn Ihr Fragen habt, egal ob zu Rohstoffen, Verfahren oder weil etwas nicht so geklappt hat wie gewünscht, schreibt es einfach in die Kommentare.

Euer Brotkrümel-Team