

Süßes Dinkel-Halbvollkornbrot

Zutaten gesamt für 2 Brote:

Dinkelvollkornmehl	500 g
Dinkelweißmehl	500 g
Backferment	33 g
Wasser	400 g
Butter oder Sonnenblumenöl	110 g
Vollrohrzucker	140 g
Schale von 1 ½ Zitronen	
Salz	1 Prise
Backmalz aktiv	10 g (bei Verwendung von Weißmehl empfehlenswert, da es die fehlenden Enzyme ersetzt; der Teig geht dadurch schneller auf)
Eingeweichte Rosinen:	
Rosinen	220 g
Wasser	75 g



Am Abend den Vorteig mit 1/3 der Gesamtmehlmenge bereiten:

Dinkelvollkornmehl	300 g
Dinkelweißmehl	30 g
Backferment	33 g
Wassermenge wie Mehlmenge	333 g

Das Backferment in eine Schüssel geben, lauwarmes Wasser (circa 30°) zugeben und das Backferment darin lösen. Dann die Mehle zugeben und alles gut mischen. Die Schüssel möglichst luftdicht mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken, damit die Teigoberfläche nicht austrocknet.

Den Vorteig für 9 – 12 Stunden bei einer Temperatur zwischen 26° - 28° fermentieren lassen. Zur Not geht es auch bis etwa 31° für die Fermentierung über Nacht.

Am Morgen den Hauptteig bereiten, indem alle verbliebenen Zutaten zum deutlich fermentierten Vorteig hinzugefügt werden:

Eingeweichte Rosinen: Die Rosinen mit warmem Wasser waschen und mit 75 g kaltem Wasser einweichen.

Die verbleibenden Mehle mit dem Backmalz und einer Prise Salz mischen. Das verbleibende Wasser (70 g) in den Vorteig mit seinem frisch-säuerlichen Geruch gießen und verrühren. Die beiden Gemische zusammenfügen, das Öl oder die weiche Butter, den Vollrohrzucker und die abgeriebene Zitronenschale zufügen und alles vermischen. Für etwa 15 Minuten mit einem großen Kochlöffel oder per Hand den Teig schlagen, indem man ihn immer nach oben zieht. *(Im Bild jedoch ein festerer Roggenteig)*

Der Brotteig geht auf und dehnt sich dabei sichtbar in den Raum, in die Luftsphäre aus. Dadurch wird die ursprünglich dichte Getreidesubstanz leichter. Es ist fast wie ein Atemprozess im Brotteig. So kann man sich beim Bearbeiten des Teiges richtig vorstellen, wie der Teig an der Luftsphäre teilnimmt. Die Milchsäurebakterien arbeiten zwar ohne Sauerstoff, aber das Glutengerüst bildet sich besser, wenn viel Sauerstoff in den Teig gelangt.

Die Milchsäurebakterien bilden das Kohlendioxid, das sich dann in dem gut gebildeten Glutengerüst verfängt und den Teig aufgehen lässt. So wirken verschiedene Prozesse zusammen, die der Bäcker weise führen kann. Die Milchsäurebakterien spalten die komplexere Stärke auf und verwandeln sie in Milchsäure.



Süßes Dinkel-Halbvollkornbrot

Diese wiederum spaltet die Eiweiße auf. Weitere Substanzen, wie Vitamine und Geschmacksstoffe entstehen ganz neu. So vollzieht sich ein umfassender Auflockerungs- und Verwandlungsprozess. Die neu gebildeten Aromen regen zusätzlich den Appetit und die Bildung von Verdauungsenzymen an. Bei solch einem Brot kann man tatsächlich von einem dynamischen Nahrungsmittel sprechen, das den gesamten Menschen einerseits bis tief in die Stoffwechselprozesse hinein und andererseits auch in seinem Bewusstsein dynamisieren und beleben kann.

Nach etwa 15 Minuten des Teigbearbeitens sind alle Zutaten sichtbar verbunden, das Glutengerüst hat sich deutlich gebildet und der Teig erscheint homogen. Nun die eingeweichten Rosinen ohne evtl. verbleibendes Einweichwasser zum Teig geben und diese einarbeiten, bis sie gleichmäßig im Teig verteilt sind. Nun den Teig wieder abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet und 1 Stunde bei lauwarmer Temperatur (circa 26°) ruhen lassen. Es ist in dieser Phase nicht notwendig, dass der Teig an Volumen gewinnt. Inzwischen die Gärkörbchen mit Maisstärkemehl fein ausstäuben oder Brotbackformen mit Butter einfetten, oder für kleinere Handgebäcke ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Nach einer Stunde den Teig entsprechend der gewünschten Formen in Stücke teilen. Dann die Arbeitsfläche mit Roggen- oder Dinkelmehl bemehlen und den Teig mehrmals falten, um das Glutengerüst (sichtbar an den feinen weißlichen Fäden im Teig) weiter aufzubauen und den Teig in seiner Spannkraft zu stärken. Es sollte jedoch nicht zu viel Mehl in den Teig eingearbeitet werden, damit er nicht zu fest wird oder Mehlnester entstehen.

Den Teig in die Gärkörbchen, in Backformen oder die kleineren Handgebäcke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zugedeckt ca. 1 - 2 Stunden bei einer Temperatur von 30° - 35° gehen lassen. Eine Wärmflasche mit heißem Wasser mit etwas Abstand unter den Formen oder dem Backblech kann helfen, die gewünschte Temperatur zu erreichen. Das Volumen des Teigs sollte sich um ein Drittel erhöhen oder verdoppeln.

Wenn der Teig gut gegangen ist, den Backofen auf eine relativ hohe Temperatur vorheizen (je nach Ofenleistung zwischen 220° und 250°).

Den gut aufgegangenen **Teig in den mit Alufolie abgedeckten Formen** in den aufgeheizten Ofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf etwa 175° senken. Nach weiteren 20 Minuten die Alufolie entfernen, damit die Kruste eine goldene Farbe annehmen und knusprig werden kann. Das Brot weitere 30 Minuten backen. Dann das Brot aus dem Ofen nehmen und ohne Form auf einem Gitterrost abkühlen lassen, damit die Kruste austrocknet.

Den gut aufgegangenen **Teig in den Körbchen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Um eine knusprige, goldene Kruste zu erhalten, können Sie das Brot entweder mit Wasser besprühen und in den Ofen schieben oder es in den Ofen schieben und sofort eine Tasse kochendes Wasser in eine vorgeheizte Pfanne auf dem Boden des Ofens gießen, wodurch viel Dampf entsteht, in dem sich die Kruste bildet. Nach 10 Minuten die Temperatur auf ca. 175° senken und die Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Weitere 50 Minuten backen, das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

Für die Handgebäcke die auf dem Backblech liegen, wie oben beschrieben verfahren. Damit sie knusprig und goldgelb werden, kann man sie entweder mit Wasser besprühen, bevor man sie in den Ofen schiebt, oder man schiebt das Backblech in den Ofen und gießt sofort eine Tasse kochendes Wasser in eine vorgeheizte Pfanne auf dem Boden des Ofens, wodurch viel Dampf entsteht, in dem sich die Kruste bildet. Nach 10 Minuten die Temperatur auf ca. 175° senken und die Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Weitere 20 bis 30 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen.