

# Einfaches Sauerteigbrot

# Dinkel-

## Einfaches Dinkel-Sauerteigbrot

Sauerteigbrot ist einfach super lecker und deshalb gibt es heute ein Rezept für ein einfaches Dinkel-Sauerteigbrot. Neben einem Weizen-Anstellgut, habe ich auch ein Anstellgut aus Dinkelvollkornmehl. Dieses nutze ich gerne für Dinkel- oder Vollkornbrote und damit habe ich auch dieses Dinkelbrot gebacken. Sauerteig ist ja immer so eine Sache. Die einen finden das Brotbacken mit Sauerteig zu aufwändig und zeitintensiv, andere wiederum mögen den Geschmack von Sauerteig einfach nicht. Wir lieben Sauerteigbrot und mit ein wenig Planung, lässt sich das auch ganz gut in den Alltag integrieren.

Für dieses Dinkel-Sauerteigbrot habe ich wie eben schon kurz erwähnt ein Anstellgut mit Dinkelvollkornmehl verwendet. Allerdings könnt ihr für das Brot auch genau so gut ein Weizen-Anstellgut verwenden. Für den Sauerteig und den Hauptteig habe ich Dinkelvollkornmehl mit normalen Weizenmehl Type 550 kombiniert. Gebacken habe ich das Brot in einem vorgeheizten gusseisernen Topf mit Deckel. Wenn ihr das Brot ohne Topf backt, dann beim Backen in der ersten Zeit für genügend Feuchtigkeit/Wasserdampf sorgen, diesen dann aber später ablassen.

---

---

## **Frisches Sauerteigbrot mit Dinkelvollkornmehl**

Für das Dinkelbrot zuerst die Zutaten für den Sauerteig in ein Glas, oder eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren. Anschließend abgedeckt und an einem warmen Ort, für etwa 4 Stunden stehen lassen. Alle Zutaten für den Hauptteig in eine Schüssel, oder eine Küchenmaschine geben, den Sauerteig dazu tun und für gute 7 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Das Salz dazu geben und für weitere 3-5 Minuten kneten. Den Teig in eine leicht geölte Box mit Deckel, oder eine Schüssel geben und abgedeckt für etwa 6 Stunden ruhen lassen. Nach 30, 60, und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

Den Teig nun auf die Arbeitsfläche geben und zu einem beliebigen Laib formen. Mit der Unterseite nach oben in einen leicht bemehlten Gärkorb, oder in eine mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegte Schüssel legen und den Teig gut verschließen. Abgedeckt für 10-12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine feuerfeste Schale mit kaltem Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Den Backofen auf 250°C Ober- u0026 Unterhitze vorheizen. Wer im Topf backt, braucht das Wasser nicht, muss aber den Topf mit vorheizen. Den Teig aus dem Gärkorb auf ein mit Backpapier ausgelegtes und leicht bemehltes Backblech stürzen und nach Belieben einschneiden (alternativ den Brotlaib samt Backpapier in den heißen Topf setzen und den Deckel schließen).

Brot in den Ofen schieben, die Temperatur direkt auf 230°C reduzieren und für 20 Minuten backen. Danach die Ofentür kurz öffnen (ggf. Deckel vom Topf entfernen), die Temperatur auf 210°C senken und das Brot für weitere 30 Minuten fertig

backen. Anschließend komplett auskühlen lassen, damit es beim Schneiden nicht kaputt geht.

---

**WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR BROT & BRÖTCHEN**

---

---

**TOLLE BROTBÄCKFORMEN FINDET IHR HIER**

---

**GEBÄCK & TEILCHEN**

