

„Urkornbrot“ – Brot aus Dinkel, Emmer und Einkorn

Rezept- und Fotoquelle:
© Lutz Geißler, www.brotbackbuch.de

Quellstück

200 g Wasser (kalt)
17 g Salz
40 g Leinmehl

Die Zutaten zügig mit einem Schneebesen vermengen und darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Ca. 2-5 Minuten verquellen lassen.

Hauptteig

420 g Wasser (20°C)
40 g Orangensaft
8 g Butter (zimmerwarm)
8 g Frischhefe
gesamtes Quellstück
400 g Dinkelmehl 630
200 g Einkornmehl 630
200 g Emmermehl 812

Für den Hauptteig die Zutaten in der genannten Reihenfolge von Hand mischen (Teigtemperatur ca. 22°C).

Den Teig in einer Schüssel zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Danach kräftig dehnen und falten und den Teig anschließend für 8-12 Stunden bei 5°C im Kühlschrank aufbewahren.

Den kalten und im Volumen etwa verdoppelten Teig schonend aus der Schüssel auf die bemehlte Arbeitsfläche geben.

Den Teig kräftig bemehlen und mit der Teigkarte in zwei gleich große Stücke teilen.

Jede Teighälfte vorsichtig umdrehen und nebeneinander auf Backpapier setzen.

Die Oberfläche mit einem scharfen Messer mehrmals parallel einschneiden.

Die Teiglinge auf den auf 250°C vorgeheizten Backstein im Ofen schieben (alternativ heißes Backblech) und kräftig bedampfen.

Varianten:

A – Den Teig in Streifen stechen und in viel Mehl zu Wurzelbroten verdrehen.

B – Den Teig locker rund einschlagen und im heißen Gusseisentopf backen (Linktipp: <https://www.ploetzblog.de/faq-archiv/wie-baeckst-du-brot-im-gusseisentopf/>).