

# DINKEL-WEISSBROT (VARIATION VON GUTEN MORGEN WEISSBROT)

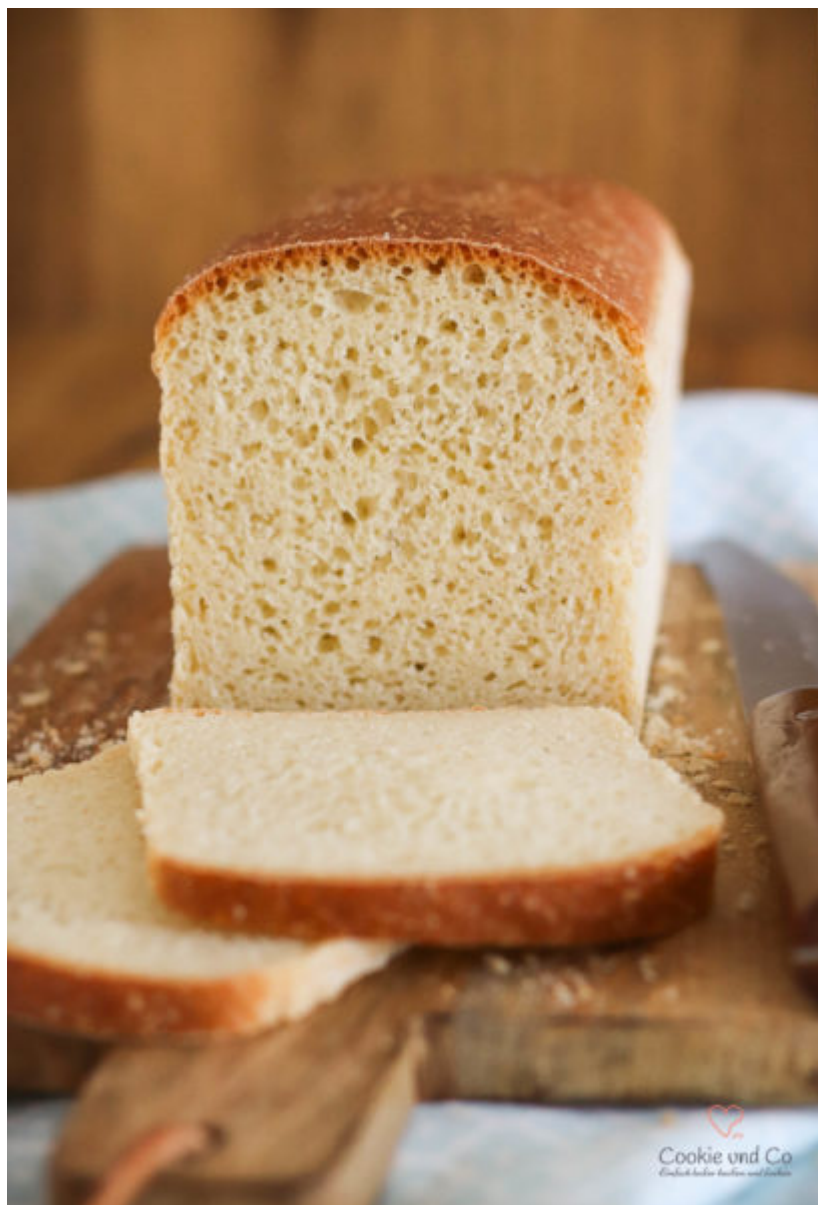
Posted on 23. Juli 2018



Heute habe ich für euch ein leckeres Dinkel-Weißbrot Rezept. Quasi die Dinkel-Version von meinem [Guten Morgen Weißbrot](#) aus Weizenmehl. Die Nachfrage danach war wirklich enorm und voilà, hier ist das Rezept für alle Dinkel-Liebhaber!

Beide "Guten Morgen Weißbrote" sind sehr einfache und schön lockere Weißbrote, ohne viel

Schnickschnack und Chichi, aber mit guten Ergebnis. Das Rezept funktioniert nämlich wieder nach dem Übernacht-Prinzip, bei dem der Teig abends zubereitet und morgens nur noch gebacken wird. Super praktisch, alltagstauglich und sehr anfängerfreundlich. Hier findet ihr neben dem [Guten Morgen Weißbrot](#) noch meine weiteren Brot-Rezepte mit dieser Übernacht-Methode: [Malzbierbrot](#), [Kornkasten](#), [Dinkel-Möhren-Vollkornbrot](#), [Alpenruchbrot](#) und [Körnerbrot mit Kefir](#). Das Körnerbrot mit Kefir war übrigens Anfang Februar das erste Rezept in dieser Reihe und es werden ganz sicher weitere Folgen...



Das Dinkel-Weißbrot auf dem Bild habe ich übrigens *ohne* das aktive Backmalz zubereitet. Auch so wird die Krume herrlich locker, wie ihr seht. Mit dem Backmalz wird sie noch etwas luftiger und leichter. (Ich habe beide Varianten ausgetestet.) Wer kein enzymaktives Backmalz da hat, kann es daher auch guten Gewissens weglassen. Wer

nicht weiß, was Backmalz ist, kann hier nochmal einiges über [Backmalz](#) nachlesen. Mir gefällt das Brot mit einer ganz minimalen Menge aktiven Backmalz einen Hauch besser, aber auch ohne ist es wirklich prima! Ich wiege solche "Mini-Mengen" übrigens immer mit meiner [Feinwaage](#) ab, denn für lange Gehzeiten ist aktives Backmalz normalerweise ungeeignet, v.a. in größeren Mengen. Deshalb sollte das eine kleine Gramm schon ziemlich genau abgewogen werden, sonst bitte lieber weglassen!

Bei dieser Dinkel-Variante habe ich noch ein Quellstück aus gemahlene Flohsamenschalen eingearbeitet, da Dinkelmehl im Teig nicht so viel Flüssigkeit binden und halten kann. Ein Mehlkochstück (Water-Roux) würde hier zwar auch diesen Zweck erfüllen, aber ich bin im Bezug auf Brot kein allzu großer Fan davon. Durch die lange Gehzeit bekommt auch dieses Dinkel-Weißbrot ein sehr leckeres Aroma, eine schön lockere Krume und ist trotzdem saftig. Ich denke viel mehr kann man sich von einem wirklich sehr einfachem, reinen Dinkelbrot kaum wünschen.

## Zutaten für das Dinkel-Weißbrot:

(für 1kg Brot-Form, Kastenform ca. 30 x 12cm)

### Quellstück:

- 4 g Flohsamenschalen, gemahlen
- 80 g Wasser

### Hauptteig:

- Quellstück
- 500 g Dinkelmehl Type 630
- 200 g Buttermilch, aus dem Kühlschrank (vegan: 100g Sojajoghurt + 100g Wasser)
- 80 g Wasser, kühl
- 2 g Hefe
- 10-12 g Zucker oder Honig
- 50 g Butter mit Rapsöl (z.B. Kerrygold/ Kærgården) *oder* 40g Butter + 10g Öl (vegan: Margarine)
- 12 g Salz
- 1 Msp. Vitamin C Pulver (z.B. aus der Drogerie) *oder* 1/2 TL [Acerola-Pulver](#)

Sollte es bei euch wärmer sein als 20-22°C, bitte nur **1g** Hefe verwenden! Gegebenenfalls dann lieber 1-2 Stunden länger gehen lassen.

# Dinkel-Weißbrot ZUBEREITEN

1. Für das Quellstück das Wasser mit den Flohsamenschalen kurz vermischen und für 2 Stunden (oder auch länger) im Kühlschrank quellen lassen.
2. Die Backform gut einfetten und mit Mehl ausstreuen.
3. Mehl, Wasser und Buttermilch kurz vermischen und 30 Minuten zur [Autolyse](#) ruhen lassen.
4. Die restlichen Zutaten (bis auf Salz und Butter) hinzufügen und im langsamen Gang für etwa 10 Minuten (ich: Stufe 1) auskneten.
5. Zum Ende der Knetzeit Salz und Butter hinzufügen und mit einkneten lassen.
6. Den Teig in die vorbereitete Backform füllen und mit einem gut angefeuchteten Teigschaber glatt streichen.
7. Für 8-10 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen. Der Teig sollte knapp den Rand der Backform erreicht haben (Vollgare).
8. Backofen rechtzeitig auf 230°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
9. In den untersten Einschub des vorgeheizten Ofens geben und sofort auf 180-200°C senken (je nach Ofen). Insgesamt für etwa 40-50 Minuten backen.
10. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## ZUBEREITUNG MIT DEM THERMOMIX®:

1. Für das Quellstück das Wasser mit den Flohsamenschalen kurz vermischen und für 2 Stunden (oder auch länger) im Kühlschrank quellen lassen.
2. Die Backform gut einfetten und mit Mehl ausstreuen.
3. Mehl, Wasser und Buttermilch in den Mixtopf geben, 40 Sek./ Teigknetstufe. 30 Minuten zur [Autolyse](#) ruhen lassen.
4. Danach alle weiteren Zutaten, bis auf Butter und Salz hinzufügen, 2:30 Min./ Teigknetstufe.
5. Butter und Salz hinzufügen, 1 Min./ Teigknetstufe.
6. Den Teig in die vorbereitete Backform füllen und mit einem gut angefeuchteten Teigschaber glatt streichen.
7. Für 8-10 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen. Der Teig sollte knapp den Rand der Backform erreicht haben (Vollgare).
8. Backofen rechtzeitig auf 230°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
9. In den untersten Einschub des vorgeheizten Ofens geben und sofort auf 180-200°C senken (je nach Ofen). Insgesamt für etwa 40-50 Minuten backen.
10. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



