

# Rezept des Monats Juni 2016

## Dinkel-Buchweizen Brot

### Zutaten:

- \* 800 g Dinkel Vollmehl
- \* 200 g Buchweizenmehl
- \* 42 g Frischhefe
- \* 4 TL Salz
- \* 8 EL Olivenöl
- \* 650 ml Wasser
- \* Brotgewürze nach Wahl

### Zubereitung:

Hefe in einer großen Teigschüssel im Zimmerwarmen Wasser vollständig auflösen. Salz zugeben und verrühren. Mehl einrieseln lassen und gut abmischen. Olivenöl zugeben und gut kneten. Der Teig muß sich gut von der Schüssel lösen. Teig bestäuben und mind. eine Stunde rasten lassen. Je länger die Ruhezeit beträgt, desto mehr Phytinsäure wird abgebaut. Nochmals kneten, den Vorgang wiederholen.

Nach dem letzten Knetvorgang den Teig in eine oder zwei Kastenformen füllen, nochmals gehen lassen, mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 240° 10 Minuten backen, danach auf 200° zurückschalten und weitere 40-50 Minuten backen.

30 Minuten auskühlen lassen und aus den Formen nehmen.

### Tipp:

Diesen Teig kann man für Kastenbrot, Wecken, Laibe oder Gebäckstücke gleichermaßen verwenden. Auch Beigaben wie Sesam, Nüsse oder sonstige Ergänzungen passen dazu.

### **Dinkel:**

Nach der Lehrmeinung der heiligen Hildegard ist der Dinkel eines der bekömmlichsten Getreidesorten.

„Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.“  
(Hildegard von Bingen).

Einen kleinen Nachteil des Dinkels ist die Tatsache, dass reines Dinkelbrot dazu neigt trocken zu werden. Aus diesem Grund ist es von Vorteil etwas Buchweizenmehl beizumischen. Buchweizenmehl ist ebenfalls sehr bekömmlich und obendrein noch glutenfrei.

Dieses Rezept drucken