

Vollkorn-Dinkelbrot mit Walnüssen und Kürbiskernen - basenüberschüssig

Zutaten für 1 Laib ca. 7 Scheiben

Für das Dinkelbrot

- 500 g Vollkorn-Dinkelmehl - frisch gemahlen (evtl. im Bioladen mahlen lassen)
- 15 g Trockenhefe
- 100 g Walnusskerne - grob hacken
- 50 g Kürbiskerne
- 330 ml Wasser, lauwarm
- 8 g Kräutersalz
- 1 TL Kokosblütenzucker

Für das Mehlkochstück*

- 15 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 80 ml Wasser

** Das Mehlkochstück gehört zu den Vorstufen eines Teiges, ähnlich wie ein Vorteig. Durch das Mehlkochstück gelangt mehr Flüssigkeit in den Teig, denn durch das Kochen verkleistert die Mehlstärke. Dadurch kann sie ein Mehrfaches ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen. Mehr Flüssigkeit erzeugt eine angenehme, fluffige Konsistenz im Brot, in Brötchen oder Brezeln.*

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 1 Stunde 10 Minuten

Den Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 50 °C erwärmen.

330 ml Wasser mit dem Zucker und der Hefe verrühren und 10 Min. ruhen lassen.

Anschliessend alle trockenen Zutaten in eine grosse Schüssel geben und vermischen. Dann das Hefegemisch hinzufügen und mit den Händen zu einem Teig verkneten.

Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und für 1 Std. in den gewärmten Backofen stellen.

In der Zwischenzeit für das Mehlkochstück das Wasser mit dem Mehl verrühren und in einem Topf zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren 1 - 2 Min. kochen lassen. Dann zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Die Schüssel aus dem Backofen nehmen, die Temperatur auf 220 °C erhöhen und eine mit Wasser gefüllte, feuerfeste Form auf den Backofen-Boden stellen.

Den Teig zusammen mit dem Mehlkochstück auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen ca. 2 Min. kräftig durchkneten.

Falls Sie ein Gärkorbchen besitzen, dieses mit Mehl bestäuben und den Teig dort hineindrücken (für eine perfekte Brotform) und 20 Min. ruhen lassen.

Ohne Gärkorbchen: Nach dem Kneten aus dem Teig einen Brotlaib formen und ebenfalls 20 Min. ruhen lassen.

Mit Gärkorbchen: Dann den Brotlaib auf ein mit Backpapier bestücktes Backblech stürzen.

Ohne: Den Laib einfach auf das Backblech legen und in beiden Fällen das Brot 12 Min. in den Ofen schieben. Anschliessend die Temperatur auf 180 °C reduzieren und 30 Min. weiterbacken lassen.

Machen Sie den Klopfest: Klingt der Boden hohl, ist das Brot fertig. Dann können Sie es auf einem Gitter abkühlen lassen.

Hier finden Sie unsere Kochfilme bei [YouTube](#).

Nährwerte pro Scheibe

Kalorien: 342 kcal, Kohlenhydrate: 43 g, Eiweiss: 12 g, Fett: 12 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/dinkelbrot-mit-nuessen.html>