

UrDinkel Soleil LH2 IPS

Geheimrezept



Vor- und Zubereitung: 30 min
Stockgare: 1 h
Stückgare: 50 min
Backen: 40 min

Zutaten für 3 Brote

1000 g UrDinkel Soleil LH2 IPS
24 g Salz
27 g Hefe
650 g Wasser lauwarm

Sonnenblumenkerne oder UrDinkel-
Schrot zum Bestreuen



Zubereitung von Hand

Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Hefe in kleinen Stücken dazugeben. Wasser zur Mehlmischung geben. Zu einem weichen glatten Teig kneten.

Zubereitung mit Knetmaschine

Alle Zutaten in die Rührschüssel geben. Je nach Knetmaschine 4 min mischen (kleine Stufe) und 4 min kneten (intensive Stufe). Solange kneten bis Fenstertest gut klappt (siehe Tipp). Der Teig ist leicht klebrig, das ist normal.

Stockgare

Den Teig mit einem feuchten Tuch oder einer Folie bedecken und 1 h bei Raumtemperatur ruhen lassen. Nach 30 min Teig 1x aufziehen (siehe Tipp).

Aufarbeiten und Stückgare

Teig in 3 Portionen teilen. Zuerst rund, dann leicht länglich wirken und in eine gefettete längliche Form (z.B. Cakeform) geben. Nun den Teig nochmals 50 min bei Raumtemperatur gären lassen. Danach Teigoberfläche mit Wasser bestreichen und mit Sonnenblumenkernen oder UrDinkel-Schrot bestreuen.

Es können auch 2 Portionen nebeneinander in die Backform gegeben werden.

Backen

Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 210°C vorheizen.

Wenn möglich mit Dampf oder Eiswürfel-Dampf (siehe Tipp) bei 210°C backen, nach 5 min auf 190°C reduzieren.

Backzeit ca. 40-45 min bis das Brot goldbraun ist und beim Klopfen auf der Unterseite hohl klingt.

Gutes Gelingen!

Noch mehr tolle Geheimrezepte oder Mehle finden Sie unter:
lindmuehle.ch/freizeitbackshop oder dem QR-Code.

