

Dinkelbrot mit Apfelsaft Franz Brandl

Franz Brandl gilt als Meister des Handgebäcks. Gemeinsam mit seinem begnadeten jungen Bäckermeister Pauli Jungreithmayer kreiert er aber auch ganz hervorragende Brotrezepte. Wie dieses hier – das Kochstück macht dieses Dinkelbrot saftig und der Fruchtsaft gibt ihm eine herrlich erfrischende Säure. Und einfach zu backen ist es noch dazu.

Zutaten für 1 Kastenbrot:

-

1 Kastenform, 1 l Fassungsvermögen

-

Kochstück:

80 g Dinkelvollkornmehl

55 g Dinkelflocken

55 g Sonnenblumenkerne

250 g Wasser

Hauptteig

15 g Hefe

85 g Wasser (25 °C)

Kochstück

250 g Dinkelvollkornmehl

10 g Salz

15 g Honig

70 g Fruchtsaft (Trauben, Apfel, Johannisbeere, 20 °C)

90 g Joghurt (3,6 % Fettgehalt)

Dinkelflocken zum Bestreuen

-

Teigbereitung:

Für das Kochstück Dinkelvollkornmehl, Dinkelflocken und Sonnenblumenkerne mit dem Wasser in einem Topf zu einer puddingartigen Konsistenz einkochen. Dabei achtgeben, dass

die Masse nicht anbrennt. Das Kochstück erst bei Raumtemperatur, dann im Kühlschrank ca. 3 Stunden abkühlen lassen. Das Kochstück kann rund 3 Tage im Kühlschrank gelagert werden, nach dem Abkühlen auch sofort aber auch verwendet werden.

3 Std.

Für den Hauptteig die Hefe im Wasser auflösen und gemeinsam mit Kochstück, Dinkelvollkornmehl, Salz, Honig, Fruchtsaft und Joghurt in der Küchenmaschine 8 Minuten langsam und 2 Minuten schnell zu einem Teig kneten. Diesen sehr weichen Teig 30 Minuten mit einem Tuch abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

30 min

-

Aufarbeiten:

Eine Kastenform – die Form soll nicht zu groß sein – mit Sonnenblumenöl ausfetten und den Teig einfüllen. Den Teig mit Wasser abstreichen, mit Dinkelflocken bestreuen und mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort rund 60 Minuten ruhen lassen.

60 min

-

Backen:

Im auf bei 220 °C vorgeheizten Backofen ca. 50 bis 60 Minuten backen. Um eine bessere Kruste zu bekommen, das Brot nach 45 Minuten Backzeit aus der Form nehmen und die letzten 10 Minuten ohne Form fertig backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

50 bis 60 min