

REZEPT VON SILVIO MANN · SPEZIALBROT

Buchweizen-Dinkelbrot

Kastenbrot aus drei Vorstufen: Buchweizensauerteig, Dinkelvorteig und Buchweizenkochstück. Der hohe Wasseranteil bringt eine saftige, elastische Krume und eine extrem lange Frischhaltung.

TEIGMENGE	RUHEZEIT	BACKEN
1 kg · Kastenform	über Nacht im Kühlschrank	240 → 215 °C · ca. 50 Min.

• ZUTATEN

Buchweizen-Sauerteig

20 g	ASG Roggen	
199 g	Buchweizenmehl	
199 g	Wasser	

SUMME 418 G · DAVON 19 G ALS ANSTELLGUT ZURÜCK

Dinkelvorteig

150 g	Dinkelmehl 630	
80 g	Wasser, 25 °C	
1 g	Hefe	

SUMME 231 G

Buchweizen-Kochstück

50 g	Buchweizenmehl	
160 g	Wasser, kochend	

SUMME 210 G

Hauptteig

399 g	Buchweizen-Sauerteig	
231 g	Dinkelvorteig	
210 g	Buchweizen-Kochstück	
100 g	Dinkelmehl 630	
50 g	Wasser	
11 g	Salz	

GESAMT 1.001 G

ECKDATEN

KNETEN	6 Min. niedrige, 2 Min. höhere Stufe
TEIGTEMP.	etwa 25 °C
VORSTUFEN	4 Stunden bei ca. 35 °C (Backofen mit Licht)
RUHEZEIT	über Nacht im Kühlschrank
FORM	Kastenform, 25 bis 30 cm, gefettet
BACKZEIT	ca. 50 Minuten
DAMPF	Tasse Wasser aufs heiße Blech, nach 3 Min. Tür kurz öffnen

• ZUBEREITUNG

Vorstufen

4 STD. · CA. 35 °C

- 1 Buchweizensauerteig und Dinkelvorteig ansetzen und 4 Stunden warm stehen lassen, ideal sind 35 °C. Das klappt im Backofen mit eingeschaltetem Licht und einer Schale heißem Wasser auf dem Boden. Vom fertigen Sauerteig 19 g als Anstellgut für das nächste Mal abnehmen.
- 2 Das Buchweizenkochstück herstellen: kochendes Wasser über das Buchweizenmehl geben, gründlich verrühren, mit Folie abdecken und auskühlen lassen.

Hauptteig

6 + 2 MIN. · 25 °C

- 3 Alle Zutaten für den Hauptteig in der Küchenmaschine vermischen: 6 Minuten auf niedriger Stufe, dann 2 Minuten auf höherer Stufe. Der Teig sollte am Ende etwa 25 °C warm sein.
- 4 Den sehr weichen Teig mit zwei Teigkarten in eine gefettete Kastenform (25 bis 30 cm) füllen.
- 5 Die Form abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Eine Ruhezeit bei Raumtemperatur gibt es nicht.

Backen

CA. 50 MIN.

- 6 Wer mag, stäubt vor dem Backen mit einer Schablone ein Muster aus Dinkelmehl auf.
- 7 Das Brot längs in der Mitte einschneiden.
- 8 Den Backofen auf 240 °C vorheizen. Das Brot hineinschieben und sofort eine Tasse Wasser auf ein heißes Blech am Ofenboden gießen. Nach 3 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweicht.
- 9 Die Temperatur auf 215 °C senken und das Brot insgesamt etwa 50 Minuten backen.

LAGERUNG & MERKMALE

- Durch den hohen Wasseranteil 5 bis 7 Tage haltbar.
- Am besten im Brotbeutel oder in der Box lagern: verhindert Austrocknen und ist nicht luftdicht.
- Einfrieren mindestens 3 Monate möglich, die Qualität kann darunter leiden.
- Scheiben vor dem Verzehr toasten, das bringt den Buchweizengeschmack wieder intensiv hervor.
- Sehr intensiver Buchweizengeschmack, weiche elastische Krume, dunkle Kruste.