

30 REZEPTE

# Dinkelbrot



JOHANNA AMICELLA

## **Inhalt**

### **So einfach ist Brot backen**

Was benötigen Sie nun aber um ein Brot zu backen?

Welche Brotsorten können Sie selber backen?

Mischbrot/Graubrot

Weißbrot

Roggenbrot

Vollkornbrot

Dinkelbrot

7 Schritte zu Ihrem Brot

Schritt 1: Wahl des Mehls

Schritt 2: Konsistenz des Brotes

Schritt 3: Das Kneten

Schritt 4: Der Gärprozess

Schritt 5: Weitere Zutaten

Schritt 6: Das Backen

Schritt 7: Abkühlen lassen

Ab wann lohnt sich ein Brotbackautomat?

### **Was ist Dinkel?**

### **Noch ein Wort zur Gesundheit mit Dinkel:**

#### **Anbau von Ökodinkel**

Standort

Fruchtfolge

Saat

Sortenwahl

Düngung

Unkrautregulierung

Krankheiten und Schädlinge

Besonderheiten

## Rezepte

1. Rustikales Roggen-Dinkelbrot
2. Kerniges und schnelles Dinkelbrot
3. Dinkelbrot mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen
4. Dinkelbrot mit Pfeffer und Fenchel
5. Dinkelbrot mit Oliven und getrockneten Tomaten
6. Dinkelbrot mit Schafskäse, Kastanien und Bärlauch
7. Dinkelbrot mit Schokolade
8. Dinkelbrot mit Karotten
9. Dinkelbrot mit Malzbier, Süßkartoffeln und Schinkenspeck
10. Dinkelbrot mit Feigen und Nüssen
11. Dinkelbrot mit Mandeln und roter Beete
12. Quark-Vollkorn-Dinkelbrot
13. Dinkelbrot mit Möhren und Zwiebeln
14. Dinkelbrot mit Marzipan
15. Dinkelbrot mit Sauerkrautsaft
16. Dinkelbrot mit Backpflaumen
17. Dinkelbrot mit Sauerteig
18. Dinkelbrot mit Buchweizen
19. Walnuss- Dinkelbrot
20. Walnuss-Birnen Dinkelbrot
21. Mit Buttermilch verfeinertes Dinkelbrot
22. Dinkelbrot mit getrockneten Tomaten
23. Dinkel-Kürbis-Brot
24. Dinkel-Avocadobrot
25. Bananen-Dinkelbrot
26. Dinkel-Cranberry-Milchbrot
28. Oliven-Walnuss-Dinkelbrot
29. Hefe-Dinkel-Rosinenbrot
30. Speck-Zwiebel-Dinkelbrot

Mehr Rezepte und Ideen zu gesunder Ernährung

### **Tipp's und Hinweise**

Wie lange ist Brot haltbar?

Wie sollte Brot gelagert werden?

Wie verändert sich Brot während der Lagerung?

Ein Praxistest zeigt: Im Brottopf und belüfteten Kunststoffbehälter bleibt Brot am längsten frisch

Lege Brot nicht in den Kühlschrank.

Hinweis beim Gärprozess

Temperatur beim Brot backen

Brotteig klebt in der Form

Haftungsausschluss

### **Quellenangaben für die verwendeten Bilder, Texte und Grafiken**

# So einfach ist Brot backen

Wer kennt und liebt es nicht den leckeren Duft von frischem Brot. Bereits als Kind immer wieder am Wochenende zum Bäcker geschickt zu werden, um dort ein frisches Laib Brot für die ganze Familie zu kaufen war für mich schön und daran erinnere ich mich auch heute noch sehr gern zurück.

Leider gibt es heutzutage bei vielen Bäckereien (Betonung liegt hier auf vielen, es sind nicht alle Bäckereien gleich) immer die gleichen Brotmischungen ohne viel Leidenschaft und Geschmack.

Auf Dauer hat mich das einfach gelangweilt und ich wollte einfach wieder vollmundigen und frischen Brotgeschmack. Daher entschloss ich mich ausgiebig mit Brot backen zu beschäftigen und seit einigen Jahren kaufe ich nun schon gar kein Brot mehr, sondern backe für meine Familie alle Brote selbst.

Meine Kinder finden es auch immer wieder toll, wie lecker die Brote von der Mama sind. Es gibt immer wieder neue Brotmischungen/Geschmäcker und für die Kinder ist es einfach auch total spannend mit zu helfen.

Aber kommen wir zum Brot zurück, welche auf eine jahrhundertealte Tradition zurückblicken kann. Sehr viele und lange Jahre war Brot backen eine sehr anstrengende Prozedur, da das kneten sehr viel Kraft erfordert und lange dauert. Heutzutage können wir zum Glück auf Küchenmaschinen, Brotbackautomaten und andere Helferlein in der Küche zurückgreifen.

Insbesondere die Deutschen lieben Ihre vielfältigen Brotsorten und statistisch essen 90% der Deutschen täglich Brot.

Brot backen gewinnt auch mehr und mehr an Beliebtheit, da die Deutschen sich endlich, wie ich in meinen anderen Kochbüchern ebenfalls vermitteln möchte, auf eine gesunde Ernährung konzentrieren und sich informieren.

Aus Erfahrung und Meinungen von Freunden etc. ist es klar, selbstgebackenes Brot schmeckt einfach besser als das ganze Industriebrot. Dabei ist es egal, ob Sie Hefebrot, Sauerteigbrot oder speziell glutenfreies Brot bevorzugen.

Mit den folgenden Hinweisen, Tricks und dann mit meinen Lieblingsrezepten zu Chia Samen Brot, werden Sie kein Brot mehr kaufen. Da Sie merken werden, wie schnell, simpel und lecker selbstgebackenes Brot ist. Es wird nicht nur ein Hobby werden, sondern Sie werden es lieben sich täglich andere Sorten Brot zu backen.



## Was benötigen Sie nun aber um ein Brot zu backen?

Zunächst möchte ich noch betonen, dass der Zeitaufwand viel zu oft überschätzt wird und Sie benötigen für einen sehr einfachen Brotteig lediglich Mehl und Wasser.

Klar das wäre das einfachste Brot, aber eventuell nicht das Leckerste. Der Aufwand für ein Brot richtet sich stark nach dem gewünschten Teig.

Für ein vollen Brot Geschmack benötigen Sie lediglich Mehl, Wasser, Hefe und je nach Geschmack Körner oder Nüsse. Super geeignet sind z.B. Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, etc. und dann kombinieren Sie diese einfach mit den Wundersamen der Azteken und Maja, den Chia Samen.

Natürlich können Sie sich beim Brotbacken sehr kreativ auslassen und auch Zutaten wie Mohn, Kartoffeln, Kräuter, Oliven, Zwiebeln, getrocknete Tomaten, etc. verwenden.

Sie sehen schon Brot kann vielfältig sein und mit sehr unterschiedlichen Geschmäckern aber eben auch sehr einfach.

Teilweise werden sich auch bereits anhand der aufgelisteten Zutaten schon viele verrückte Brotideen in Ihrem Kopf sammeln. Diese behalten Sie bitte und probieren Sie dann auch unbedingt mal aus.

Gern freue ich mich auch über tolle neue Brotideen Ihrerseits, dazu können Sie mich ganz bequem bei Facebook finden oder einfach eine E-Mail schreiben (siehe [Impressum](#)).

Auf den nächsten Seiten gehe ich auf ein paar kurze Fragen ein, die mir immer wieder gestellt werden, wenn ich vom Brot backen erzähle.

## Welche Brotsorten können Sie selber backen?

Bekannt ist natürlich, dass es Brote in den verschiedensten Geschmäckern gibt und ja alle diese Geschmäcker und Sorten können Sie auch selbst machen.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle die 5 beliebtesten Brotsorten kurz vorstellen.

### Mischbrot/Graubrot

Mischbrot ist das tatsächlich meistverkaufte Brot Deutschlands und setzt sich aus Weizen- und Roggenmehl zusammen. Wenn Sie diese zum reinen Roggenbrot vergleichen weist es einen milderen Geschmack auf.

### Weißbrot

Weißbrot hat ebenfalls einen sehr milden Geschmack und hat für manche sogar eine feine süße Geschmacksnote. Leider hat das Weißbrot immer wieder mit vielen Vorurteilen zu kämpfen. Da es kaum Nährstoffe enthält, nicht satt macht sondern dick.

Prüfen Sie beim nächsten Mal jedoch die genauen Nährwertangaben, dann werden Sie nämlich feststellen, dass zu Broten aus anderen Getreidesorten der Unterschied gar nicht so groß ist, wie oft publiziert.

### Roggenbrot



Das Brot auf welches viele schwören ist das Roggenbrot, da es nachgewiesen sehr satt macht, lange haltbar ist und viele Ballaststoffe enthält. Wichtig beim Roggenbrot ist, dass es mindestens zu 90% aus Roggen besteht, da es sonst als Mischbrot zählt.

## Vollkornbrot

In der noch mehr Ballaststoffe als das Roggenbrot kann das Vollkornbrot aufweisen und hat dazu noch sehr wenige Kalorien. Wie das Roggenbrot hält es ebenfalls lange satt und ist sogar über Wochen haltbar.

## Dinkelbrot

Sehr gehypt und fast schon den Superfoods zugehörig, das Dinkelbrot. Nicht mal ohne Grund, denn das dem herkömmlichen Weizen verwandte Getreide "Dinkel" bietet gerade Weizen-Allergiker eine super Alternative.

Dinkelbrot gilt als sehr gesund, im Vergleich zu anderen Broten, da es sich ganz speziell durch seinen niedrigen Kohlenhydrat-Anteil auszeichnet.

## 7 Schritte zu Ihrem Brot

### Schritt 1: Wahl des Mehls

Für ein sehr gesundes Brot verwenden Sie ein Vollkornmehl, da dieses viele Nährstoffe & Ballaststoffe enthält, Ihnen ein sehr vollmundiges Geschmackserlebnis beschert und dabei auch sehr sättigt.

Für ein helleres und nicht so kräftiges Brot verwenden Sie bitte Weizenmehl. Dieses passt noch viel besser als Vollkornbrot zu jedem Aufstrich, Wurst, Konfitüre und was Sie noch so gerne in Verbindung mit Brot essen.

Ein Tipp: Wenn Sie Ihr Mehl vorher nochmal gründlich sieben kann sich das Mehl besser mit dem Wasser verbinden und gleichzeitig wird verhindert, dass sich unerwünschte Klümpchen bilden.

## Schritt 2: Konsistenz des Brotes

Und damit ein Brot wird, wie ein Brot sein soll nämlich fluffig und gleichmäßig in der Konsistenz, dann benötigen Sie Hefe. Die Hefe lösen Sie in warmem Wasser auf. Bitte kein heißes Wasser verwenden, da Sie sonst die entscheidenden Hefebakterien töten würden.

Sie können die Hefe auch durch Backpulver ersetzen. Das ist besonders Interessant für Menschen mit Histamin-Intoleranz. Als groben Richtwert nutzen Sie einfach ein Päckchen Backpulver auf ein halbes Kilo Mehl.

### Schritt 3: Das Kneten

Erst wenn sich die Hefe komplett aufgelöst hat, werden die Zutaten zusammengemischt und es beginnt der zumindest früher anstrengende Teil, das intensive Kneten des Brotteiges.

Achten Sie bei der Wahl der Küchenmaschine darauf, dass Sie spezielle Knethaken nutzen. Wenn Sie diese nicht haben, empfehle ich Ihnen die traditionelle Methode: das Kneten mit den Händen.

## Schritt 4: Der Gärprozess

Sehr wichtig beim Brot backen ist der Gärprozess, zumindest bei den meisten Rezepten. Denn nachdem der Brotteig durchgeknetet wurde, sollten Sie die Schüssel mit einem Baumwolltuch abdecken (z.B. mit einem Küchenhandtuch) und lassen den Teig ruhen. Sie werden bereits nach einigen Minuten feststellen, wie stark der Teig an Volumen zunimmt. Das liegt an der Hefe bzw. am Backpulver. Also ca. in 30 Minuten wird sich der Brotteig verdoppelt haben.

Machen Sie unbedingt die Fingerprobe. Nachdem Sie einen Finger in den Teig gesteckt haben, sollte sich das Loch wieder schnell schließen.

Sie können den Gärprozess sogar noch forcieren, indem Sie den Teig auf ein warmes Fensterbrett und/oder in die Nähe eines Heizkörpers stellen.

Ein Tipp: Dazu eignen sich ganz hervorragend sogenannte Gärkörbchen.

Ein weiterer Tipp: Achten Sie darauf, dass Sie immer eine entsprechend große Schüssel verwenden, da der Teig sonst beim Aufgehen an das Tuch kommt und dort festklebt.

## Schritt 5: Weitere Zutaten

Dieser Schritt ist optional und je nach Rezept notwendig. An dieser Stelle können Sie weitere Zutaten wie Körner hinzufügen indem Sie diese in den Teig kneten bevor dieser in eine Backform gegeben wird.

## Schritt 6: Das Backen

Der eigentlich Backprozess erfolgt natürlich, wie soll es auch anders sein, im Ofen.

Welche Brotform Sie jedoch gerne hätten, dass entscheiden Sie an dieser Stelle mit der Wahl zwischen Backform oder einfach Backblech.

Nutzen sie eine herkömmliche Kastenform, spezielle Brotbackform, einen Römertopf oder legen Sie den Laib einfach auf ein Backblech.

Ein Tipp: Lassen Sie den Teig bevor Sie ihn in den Ofen schieben noch ein paar Minuten ruhen.

Ein weiterer Tipp: für eine knusprige Kruste stellen Sie einfach eine Tasse oder Schale mit heißem Wasser mit in den Ofen, so gibt es eine gewisse Luftfeuchtigkeit im Ofen und das Brot wird herrlich knusprig.

Die meisten Brote haben Backzeiten zwischen 40 und 50 Minuten. Wenn Sie jedoch unsicher sind, ob Ihr Brot fertig ist, dann wenden Sie einen alten Hausfrauen-Trick an.

Nehmen Sie das Brot in die Hand und klopfen Sie leicht auf den Boden des Brotes, wenn das Geräusch hohl klingt, können Sie beruhigt davon ausgehen, dass Ihr Brot fertig ist.



## Schritt 7: Abkühlen lassen

Vor dem endgültigen Verzehr bzw. vor dem Anschneiden ist es empfehlenswert, dass Sie das Brot abkühlen lassen. So schneidet es sich auch besser und Sie können es dann direkt genießen.

## Ab wann lohnt sich ein Brotbackautomat?

Wenn Ihnen Ihr Brot so gut gelungen ist, dass Sie nun häufiger Brot backen möchten, dann sei an dieser Stelle ein Brotbackautomat zu empfehlen.

Dieser hat eigentlich 2 entscheidende Vorteile:

- Der Brotbackautomat übernimmt für Sie das anstrengende und mühsame kneten
- und im Vergleich zum Backofen sparen Sie Stromkosten.

Bei der Verwendung von Brotbackautomaten sollten Sie jedoch darauf achten, dass Sie die angepassten Zutatenmengen verwenden. Weiterhin bedenken Sie bitte, dass Ihr Brot immer die gleiche Form und Größe aufweisen wird.

Wem das also nicht stört und lieber etwas Komfort beim Brot backen möchte ist mit einem Brotbackautomaten sehr gut bedient. Am Ende des Buches, habe ich für Sie auch mal ein paar Brotbackautomaten verglichen.

# Was ist Dinkel?

Noch im 19. Jahrhundert wurde in vielen Regionen Europas Dinkel angebaut. In Deutschland war Baden-Württemberg die Hauptanbauregion für Dinkel. Zu Beginn des letzten Jahrhunderts wurde dann der Dinkel in allen Anbauregionen fast vollkommen verdrängt. Die Gründe dafür waren vielfältig: Erfindung des Kunstdüngers und somit vermehrt Weizenanbau auf weniger ertragsreichen Böden, höhere Ertragsleistungen von Weizen aufgrund von erfolgreichen Zuchtbemühungen und die aufwändigere Verarbeitung von Dinkel im Vergleich zu Weizen.

Dinkel gehört zur Familie der Weizen. Er ist eng mit dem heute bekannten Weichweizen verwandt. Es ist nicht richtig, dass der heutige Weichweizen vom Dinkel abstammt. Es gibt ebenso alte Funde von Nacktweizen wie von Spelzweizen, was auf eine Parallelentwicklung schließen lässt.

Anfang der 70er Jahre des letzten Jahrhunderts wurde dann insbesondere in Baden- Württemberg der Dinkel wieder verstärkt angebaut. Dabei hat dessen Anbau in der ökologischen Landwirtschaft eine herausragende Rolle gespielt.

Die Biolandwirte entdeckten Dinkel als ein attraktives, für den ökologischen Landbau geeignetes alternatives Getreide zu Weizen. Nicht zuletzt förderte der Boom um die sogenannte Hildegard-Medizin besonders die Nachfrage nach Dinkel.

Mit Dinkelgebäcken ist in den letzten Jahren auch in den Bäckereien ein interessantes neues Angebot entstanden. Immer mehr Unternehmen bieten heute insbesondere in ökologischer Qualität Backwaren aus oder mit Dinkel an. Oder Sie machen Ihre Backwaren mit den folgenden Rezepten einfach selbst.

Grundsätzlich eignet sich Dinkel gut für die Herstellung von Backwaren. Der hohe Klebergehalt von Dinkel, auch bei mäßig intensiver Anbauweise, ist grundsätzlich sogar geeignet eine Lücke im Angebot von Getreiderohstoffen zur Verwendung in der Ökobäckerei zu schließen. Traditionell wurde Dinkel oft als "Aufmischweizen" genutzt.

Grundsätzlich besteht bei Dinkel eine Neigung zu sehr weichen Klebern. Deshalb können die Mehle teilweise zu sehr weichen und nachlassenden Teigen neigen. Hier muss der Bäcker gegensteuern. Aber Vorsicht: Heute angebaute Dinkelsorten unterscheiden sich teilweise stark in den backtechnischen Eigenschaften.

Sorte	Abstammung	Klebekonsistenz
Bauländer Spelz	Selektion aus Landesorten	Eher harte und gute Klebe-/Teigeigenschaften
Schwabenkorn	Selektion aus Tiroler Spelz	Eher weiche Klebeeigenschaft und damit nachlassende Teige
Oberkulmer Rotkorn	Selektion aus Landrassen	Eher weiche Klebeeigenschaft und damit nachlassende Teige
Roquin	(Lingnee24 x Ardenner) x Altgold	Eher harte und gute Klebe-/Teigeigenschaften

Frankenkorn	(Roquin * Altgold) * Altgold	Eher harte und gute Klebe-/Teigeigenschaften
Holstenkorn	(Steiners Roter Tiroler x Bauländer Spelz)	Eher harte und gute Klebe-/Teigeigenschaften

Der Bäcker sollte mit seinem Lieferanten immer darüber sprechen, welche Dinkelsorten angeliefert werden. Genaue Vereinbarungen der backtechnischen Eigenschaften der gelieferten Dinkelmehle, insbesondere in Hinblick auf die Kleberkonsistenz, sollten getroffen werden.

Natürlich kann es auch gelingen, mit den "typisch nachlassenden Dinkelteigen" hervorragende Dinkelgebäcke mit dem einmaligen Dinkelaroma herzustellen. Will man Dinkelmehle oder Schrote verarbeiten, die zu nachlassenden Teigen oder auch klebrigen Oberflächen neigen, kann mit folgenden Maßnahmen gegengesteuert werden:

- Brühstück einsetzen.
- Mit Sauerteigen einen Teil des Mehles oder Schrotes versäuern.
- Verlängerung der Teigführung führt sowohl zur Verbesserung der Oberflächeneigenschaften als auch zur Verbesserung der Standfestigkeit der Teige.
- Teige nachkneten oder aufziehen; nicht überkneten.
- Eher eine kurze Stückgare anstreben.

Wenn ohne Gegenmaßnahmen die Schüttwassermenge einfach reduziert wird, gibt es auf jeden Fall Probleme mit einer vorzeitig austrocknenden Krume - ganz besonders bei Vollkorngebäcken!

Dinkel eignet sich z.B. insbesondere für typisch mediterrane Hefeführungen (lange und kalt). Hier kann es gelingen, sensorisch hervorragende Erzeugnisse herzustellen. Das beste Beispiel sind die "Seelen", die man in Teilen Süddeutschlands bekommt und die zweifelsfrei zum Besten gehören, was die deutsche Hefebäckerei zu leisten vermag.

## Noch ein Wort zur Gesundheit mit Dinkel:

Oft wird über den Weizenanteil und die Verträglichkeit von Dinkel diskutiert. Aufgrund der hohen Verwandtschaft zum Weichweizen und des hohen Glutenanteils muss zunächst klar festgehalten werden, dass Dinkel keinesfalls für echte Weizenallergiker oder Menschen, die an Zöliakie leiden, geeignet ist. Inwieweit bei unspezifischen Unverträglichkeiten gegenüber Weizen der Austausch dessen mit Dinkel Linderung verschafft, soll hier nicht näher erörtert werden.



# Anbau von Ökodinkel

Der bespelzte Dinkel ( *Triticum spelta* ), auch Spelz oder Spelzweizen genannt, weist als alte Kulturpflanze im Gegensatz zu Einkorn und Emmer den gleichen hexaploiden Chromosomensatz wie Weizen auf.

Dinkel unterliegt im Anbau und damit auch im Preis als relativ "kleine" Kultur zum Teil starken Schwankungen. Nach dem Entspelzen wird er hauptsächlich zu Backzwecken genutzt, wobei wie beim Weizen hohe Anforderungen an Proteinmenge und -qualität gestellt werden. Weitere wichtige Nutzungsmöglichkeiten bestehen in der Nudel- und Flockenherstellung. In der Teigreife geernteter Dinkel wird in speziellen Darren zu Grünkern verarbeitet.

## Standort

Dinkel bevorzugt gute tiefgründige Böden. Er kann aber auch auf leichteren Standorten zufrieden stellende Erträge bringen, hat dort aber häufiger Probleme mit der Backqualität. Zu beachten ist, dass Dinkel bei zu hohen Stickstoffnachlieferungen mit Lagerneigung reagiert.

## Fruchtfolge

Dinkel steht wie Weizen vorzugsweise nach Leguminosen, Kartoffeln, Zuckerrüben oder Feldgemüse, in der Regel aber nach der etwas schwächeren Vorfrucht im Vergleich zum Weizen. Aufgrund schwächerer Standfestigkeit ist der Anbau nach Körnerleguminosen oft dem Anbau nach Futterleguminosen vorzuziehen. Der Anbau nach Weizen oder Getreide ist wegen erhöhten Pilzdrucks, insbesondere Fußkrankheiten, nur im Ausnahmefall sinnvoll.

# Saat

Die Saatzeit liegt je nach Region etwa eine Woche vor dem Winterweizen. Die Saatstärke beträgt 250 bis 400 bespelzte Körner (Fesen) pro Quadratmeter. Dies entspricht einer Aussaatstärke von 200 bis 250 Kilogramm pro Hektar (Bodenklappe weit öffnen). Die Saattiefe sollte vier bis fünf Zentimeter sein.

Ein Reihenabstand von zehn bis 16 Zentimetern ermöglicht eine gleichmäßige Standraumverteilung der Einzelpflanzen. Anbausysteme mit weiterem Reihenabstand, bei denen zwischen den Reihen gehackt oder gemulcht wird, dienen insbesondere der Qualitätsabsicherung oder der Unkrautregulierung. Über eine Reduzierung des Ertrages bzw. eine zusätzliche Mineralisation wird eine Verbesserung der Backqualität angestrebt.

## Sortenwahl

Dinkelsorten, bei denen kaum Weizen eingekreuzt wurde, sind beispielsweise Oberkulmer Rotkorn, Schwabenspelz, Schwabenkorn. Diese Sorten werden von vielen Abnehmern bevorzugt. Sorten mit einem hohen Tausendkorngewicht (z.B. Oberkulmer Rotkorn) werden vor allem für die Direktvermarktung bevorzugt. Ein besonderes Merkmal dieser Sorten ist der über Jahre hohe Feuchtkleber- und Rohproteingehalt.

Sorten wie Frankenkorn, Badengold und Zollernspelz sind ertragreicher und eher für den Anbau auf besseren Standorten auszuwählen. Die Qualitätsmerkmale sind im Vergleich mit den anderen Sorten eher schwächer ausgeprägt. Direkte Absprachen mit abnehmenden Bäckern sind sinnvoll, um die Sorte nach dessen Ansprüchen und dem eigenen Standort zu wählen. In Norddeutschland wird häufig auch Frankenkorn angebaut. Bauländer Spelz wird für die Grünkern Gewinnung angebaut.

## **Düngung**

Die Stickstoffnachlieferung erfolgt aus der Vorfrucht (Leguminosen). Wegen der Lagergefahr sollte je nach Sorte nur verhalten Stallmist, Gülle, Jauche oder anderer organischer Dünger verwendet werden. Weitere Düngemaßnahmen (Kalium, Phosphor, Calcium) im Rahmen der Fruchtfolge sollten nur nach vorheriger Bodenuntersuchung vorgenommen werden.

## **Unkrautregulierung**

Die erhältlichen Sorten besitzen eine gute Konkurrenzkraft gegen Unkraut, so dass in der Regel zwei Durchgänge mit dem Striegel ausreichen. Ein erster Striegeldurchgang ist möglichst zeitig ab dem Drei-Blatt-Stadium im Frühjahr durchzuführen, ein zweiter Durchgang drei bis vier Wochen später. In Einzelfällen kann im späteren Stadium ein "Herauskämmen" von Klettenlabkraut oder Unkrautwicke erfolgen. Bei geplanter Untersaat ist der letzte Striegeldurchgang vorzuverlegen.



## Krankheiten und Schädlinge

- Echter Mehltau tritt nur selten bei überzogener Düngung auf.
- Zur Vermeidung der Spelzenbräune sollten je nach Standort Sorten mit mittlerer oder guter Resistenz gewählt werden.
- Braunrost tritt in den gefährdeten Gebieten bzw. bei entsprechendem Witterungsverlauf auf. An gefährdeten Standorten sind anfällige Sorten zu vermeiden.
- Fußkrankheiten (zum Beispiel Halmbruch, Schwarzbeinigkeit, Rhizoctonia) sind in getreide starken Fruchtfolgen und milden Wintern problematisch.
- Um samenbürtige Krankheiten (zum Beispiel Steinbrand, Zwergsteinbrand, Flugbrand) zu vermeiden, sollte auf Brandsporen kontrolliertes Saatgut gekauft oder dem eigenen Nachbau entsprechend kontrolliert werden.
- Beim Anbau von Dinkel sind keine besonderen Schädlingsprobleme bekannt.

## **Besonderheiten**

Ein hohes Bestockungsvermögen hat gute Kompensationsmöglichkeiten zur Folge, muss aber auch bezüglich Bestandsdichte und Lagergefahr beachtet werden.

Je nach Verwertung wird der Dinkel zu unterschiedlichen Zeitpunkten geerntet. Soll Grünkern hergestellt werden, findet die Ernte Anfang bis Mitte Juli zur Milch- bzw. Teigreife (bei 40 bis 50 Prozent Wassergehalt) statt. Der Dinkel wird dann in einem Verfahren mit Buchenholzfeuerung und Raucheinleitung (Darre) zu dem aromatisch schmeckenden, grünen Getreidekorn verarbeitet.

Dinkel für die Mehlherstellung wird nach völliger Abreife (Totreife) im Mähdruschverfahren etwa zur gleichen Zeit wie mittelspäter Weizen geerntet. Gedroschen werden sollte mit weit geöffnetem Dreschkorb und Sieb und gedrosselter Drehzahl.

Zu niedriger Feuchtigkeitsgehalt bei der Ernte führt zu vermehrten Verlusten durch Bruchkorn beim Schälen (Gerben).

# Rezepte

Nachdem wir uns nun grundlegend über Brot backen und Dinkel informiert haben, wird es endlich Zeit sich an einem der köstlichen Rezepte zu versuchen. Dabei das eigene Wohlbefinden an erster Stelle zu setzen und durch eine köstliche und ausgewogene, gesunde Ernährung seinem Körper sowie sich selbst etwas Gutes zu tun.

Es erwarten Sie insgesamt 30 abwechslungsreiche Lieblings- Brot - Rezepte von mir.

Bei allen anderen Rezepten für Smoothies, Puddings, etc. gebe ich an dieser Stelle immer gern den Hinweis, dass Sie gern Ihre Vorstellungen und Kreativität einbringen können, umso die Rezepte Ihrem Geschmack anzupassen. Da es in diesem Buch jedoch um Brot geht bitte ich Sie bei der Zubereitung exakt auf die Mengenangaben sowie Backzeit zu achten, da das Brot sonst nicht die entsprechende Konsistenz und Geschmack aufweisen wird.

In den Rezepten sind immer wieder spezielle Hinweise oder Erklärungen beinhaltet, sodass ein problemloses Gelingen möglich ist. Jedes Rezept beinhaltet Zutaten für 1 Brot bzw. 1 Laib Brot (anderen Mengen sind sonst ausgewiesen).

Beim Lesen der Zutatenlisten und Beschreibungen werden Sie womöglich immer wieder auf Zutaten oder Utensilien stoßen, welche Sie noch nicht in Ihrer Küche haben bzw. bevorraten. Daher habe ich mir die Mühe gemacht

und besondere Zutaten (keine verderbliche Zutaten) sowie gewisse Kochutensilien mit einem Link zu versehen, welcher Sie direkt zu dem jeweiligen Produkt führt und Sie so ganz bequem, ohne lästiges Suchen im Amazon-Onlineshop bestellen können.

Alle Produkte, welche Sie in den Links finden werden, nutze ich für meine Rezepte auch und erfreue mich jedes Mal, die hervorragende Qualität dieser Produkte und Zutaten zu spüren.

Mit den Abkürzungen „EL“ und „TL“ ist immer ein Esslöffel bzw. ein Teelöffel gemeint und mit “g” habe ich Gramm abgekürzt.

Jetzt verbleibt mir nur noch Ihnen viel Spaß, viel Freude und natürlich gutes Gelingen zu wünschen. Ich hoffe Ihnen schmecken meine Lieblings-Brote genauso gut wie mir und ich bin mir sicher, Sie werden den Unterschied an und in Ihrem Körper spüren.

# 1. Rustikales Roggen-Dinkelbrot

Leckeres, rustikales Brot

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten Arbeitszeit, circa 55 Minuten Koch-/  
Backzeit, circa 2,5 Stunden Ruhezeit

## **Zutaten**

500 g Roggensauerteig  
360 g Roggenmehl  
100 g Dinkelmehl  
200 g Weizenmehl  
400 g lauwarmes Wasser  
1 ½ EL Salz  
2 EL Brotgewürzmischung  
1 EL Kürbiskernöl

## **Zubereitung**

Sämtliche Zutaten müssen in eine Küchenmaschine gegeben werden und auf der kleinsten Stufe werden die Zutaten für 10 Minuten verkneten.

Anschließend der Teig für 30 Minuten ruhen lassen.

Danach den Teig auf eine bemehlte Unterlagen geben und fest mit der Hand durchkneten.

Anschließend den Teig in ein Gärkörbchen legen und für circa 2 Stunden gehen lassen.

Den Ofen auf 250 Grad Celsius vorheizen und den Teig für circa 15 Minuten backen. Danach fest schwaden und für weitere 40 Minuten bei 190 Grad Celsius fertig backen.

Voilà & Bon Appétit!

## 2.Kerniges und schnelles Dinkelbrot

Innerhalb von 60 Minuten fertig auf dem Tisch

Zubereitungszeit: circa 5 Minuten Arbeitszeit, circa 50 Minuten

Koch-/Backzeit

### **Zutaten**

250 g Dinkelmehl (Typ 630)

250 g Dinkelmehl, Vollkorn

2 TL Salz

1 Päckchen Trockenhefe

50 g Sesam

50 g Leinsamen

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

50 g Haselnüsse

2 EL Apfelessig

500 ml warmes Wasser

Fett für die Form

### **Zubereitung**

Sämtliche Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einem Teig verrühren lassen. Den Teig, welcher eine Konsistenz von einem Rührkuchen besitzt, ohne ihn weitergehen zu lassen, in eine eingefettete Kastenform geben.

Anschließend sofort in den kalten Ofen stellen und bei 170 Grad Celsius für circa 50 Minuten backen lassen.

Bei den Körnern kann der Anteil auch beliebig variiert werden und auch andere Körnerarten hinzugefügt werden.

Voilà & Bon Appétit!



### 3.Dinkelbrot mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen

Ein leichtes Brot ganz ohne Gehzeit

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten Arbeitszeit, circa 1 Stunde und 10 Minuten Koch-/Backzeit

#### **Zutaten**

500 g Dinkelmehl

1 Würfel frische Hefe

450 ml lauwarmes Wasser

2 EL Apfelessig

2 TL Salz

60 g Leinsamen

60 g Sonnenblumenkerne

Rapsöl oder Butter für die Form

#### **Zubereitung**

In eine Schüssel wird das Mehl geben und die Hefe anschließend dazu gegeben. Anschließend das lauwarme Wasser hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Schließlich nach und nach den Essig, das Salz, die Leinsamen und die Sonnenblumenkerne unter den Teig vermengen.

Die Kastenform mit Butter oder Rapsöl einfetten und den Teig hineinfüllen.

Das Brot wird nun für 60 Minuten bei 200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze gebacken.

Anschließend das Brot aus der Form holen und für weitere 8-10 Minuten fertig backen.

Voilà & Bon Appétit!

## 4.Dinkelbrot mit Pfeffer und Fenchel

Ein Brot mit Pepp

Zubereitungszeit: circa 20 Minuten Arbeitszeit, circa 25 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 80 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

500 g Dinkelmehl, Typ 630

21 g frische Hefe

1 EL Rohrrohrzucker

1 EL Salz

1 EL Tellicherry-Pfeffer, ganz

1 EL Fenchelsamen

2 EL Olivenöl

290 ml lauwarmes Wasser

### **Zubereitung**

In das lauwarme Wasser den Rohrrohrzucker geben und miteinander verrühren. Anschließend die Hefe hineinbröckeln. Alles gut verrühren und die Hefe sich auflösen lassen.

Den Fenchel zusammen mit dem Pfeffer in eine Pfanne ohne Fett geben und solange rösten, bis alles sehr stark duftet. Anschließend mit einem Mörser die Zutaten fein zerreiben.

In eine große Schüssel das Mehl hineingeben, das Salz und die fein zerriebene Fenchel-Pfeffer-Mischung hinzufügen und alles gut miteinander vermengen. In der Mitte der Zutaten wird eine Mulde gebildet, um dort die Hefemischung geben und zudem auch das Olivenöl hinzugeben.

Mit den Händen werden nun die Zutaten mit einem cremigen Teig vermischt, welcher anschließend an einem warmen Ort für circa 60 Minuten ruhen gelassen wird, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Teig anschließend erneut gut durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Nun auf ein Backblech, welches mit Backpapier ausgelegt wurde, legen und nochmals für 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Den Backofen in der Zwischenzeit auf 220 Grad Celsius vorheizen, das Brot mehrmals auf der oberen Seite einritzen und für 25 Minuten bei gleicher Temperatur auf mittlerer Schiene backen.

Das fertige Brot auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen.

Voilà & Bon Appétit!

## 5.Dinkelbrot mit Oliven und getrockneten Tomaten

Ein fruchtiges Dinkelbrot

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten Arbeitszeit, circa 70 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 40 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

800 g Dinkelmehl

70 g getrocknete Tomaten in Öl

100 g schwarze Oliven entsteint

2 Päckchen Trockenhefe

2 EL Öl von getrockneten Tomaten

340 ml Buttermilch

320 ml heißes Wasser

1 EL Honig

1 TL Salz

### **Zubereitung**

Den Honig in heißem Wasser auflösen und anschließend die Buttermilch hinzufügen.

Das Mehl mit dem Salz und der Hefe gut vermischen.

Die Flüssigkeit langsam zu der Mehlmischung geben. Des Weiteren das Öl von den getrockneten Tomaten dazugeben und alles gut verkneten.

Die Oliven in Ringe schneiden und die getrockneten Tomaten ebenfalls klein schneiden. Beides in den Teig unterkneten.

Den Teig nun an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen lassen. Danach den Teig nochmals durchkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben. Mit einer Schere den Teig oben einschneiden und für weitere 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 Grad Celsius vorheizen und das Brot darin für 20 Minuten backen. Danach auf 190 Grad Celsius herunterdrehen und für weitere 35 Minuten backen.

Und nicht vergessen eine Schale Wasser mit in den Ofen stellen.

Voilà & Bon Appétit!

## 6.Dinkelbrot mit Schafskäse, Kastanien und Bärlauch

Ein weiches und lockeres Dinkelbrot

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten Arbeitszeit, circa 50 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 65 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

200 g Dinkelvollkornmehl

150 g Dinkelbrotmischung mit Kastanienstückchen

150 g Bärlauchbrotmischung

1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Rohrzucker

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

200 g Joghurt

100 g bulgarischer Schafskäse

2 Eier

150 ml lauwarmes Wasser

10 schwarze Oliven

### **Zubereitung**

Das Mehl und die Brotbackmischungen zusammen mit der Trockenhefe, dem Salz und dem Zucker vermischen.

Die Eier, das Olivenöl und den Joghurt dazugeben und alles mit einem Rührgerät gut verkneten.

Den Schafskäse und die Oliven zerkleinern und in den Teig unterrühren.

Den Teig nun abdecken und an einem warmen Ort für 45 Minuten ruhen lassen. Anschließend alles noch einmal gut durchkneten, in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben und den weichen Teig in die Form schütteln, glatt streichen und für weitere 20 Minuten ruhen lassen.

Mit einer Schere den Teig oben einschneiden und bei 175 Grad Celsius Umluft für 35 Minuten backen. Danach auf Unterhitze umschalten und nochmals für 15 Minuten backen.

Danach das Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Voilà & Bon Appétit!



## 7. Dinkelbrot mit Schokolade

Eine süße Verführung.

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten Arbeitszeit, circa 45 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 120 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

350 g Weizenmehl

130 g Dinkelvollkornmehl

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

300 ml warmes Wasser

75 ml Kondensmilch

20 g Hefe

3 EL Raspelschokolade

### **Zubereitung**

Die beiden Mehlsorten mit dem Zucker und dem Salz vermengen.

Die Kondensmilch in das Wasser geben und die Hefe hineingeben.

Anschließend solange rühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat.

Die Flüssigkeit zum Mehl geben und alles mit miteinander vermengen.

Den Teig an einem warmen Ort für circa 60 Minuten gehen lassen.

Danach alles nochmals gut verkneten und die Raspelschokolade mit unterkneten.

Eine Kastenform einfetten und den Teig darin geben und für weitere 60 Minuten ruhen lassen.

Die Form wird in den kalten Ofen gestellt und bei 200 Grad Celsius für 45 Minuten gebacken. Während der Backzeit eine kleine Schale mit Wasser in den Backofen dazu stellen.

Zum Schluss das Brot aus der Form stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Voilà & Bon Appétit!

## 8. Dinkelbrot mit Karotten

Gesund und Lecker!

Zubereitungszeit: circa 20 Minuten Arbeitszeit, circa 60 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 60 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

400 g Dinkelmehl

100 g Weizenvollkornmehl

2 TL Salz

30 g frische Hefe

250 ml lauwarmes Wasser

3 Karotten

### **Zubereitung**

In dem lauwarmen Wasser wird zunächst einmal die Hefe aufgelöst.

Die Karotten anschließend schälen und mit einer Reibe grob raspeln.

In eine Schüssel das Dinkelmehl zusammen mit dem Weizenvollkornmehl und dem Salz geben. Die bereits aufgelöste Hefe zufügen und alles 8 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Die geraspelten Karotten hinzufügen und für weitere 2 Minuten kneten.

Den Teig für 60 Minuten an einem warmen Plätzchen gehen lassen.

Eine Kastenform mit Fett einfetten und den Backofen auf 225 Grad Celsius vorheizen.

Den Teig nun in die Kastenform geben und auf der unteren Schiene in den Ofen schieben. Zusätzlich eine kleine Schüssel mit Wasser mit in den Ofen stellen.

Das Brot bei 225 Grad Celsius für 20 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 200 Grad Celsius herunterdrehen und für weitere 40 Minuten backen.

Voilà & Bon Appétit!

## 9. Dinkelbrot mit Malzbier, Süßkartoffeln und Schinkenspeck

Eine rustikale und saftige Freude für den Gaumen.

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten Arbeitszeit, circa 50 Minuten  
Koch-/Backzeit, circa 90 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

400 g Dinkelmehl, Typ 1050  
140 g Dinkelvollkornmehl  
2 Päckchen Trockenhefe  
1 EL Meersalz  
4 EL Gewürzöl  
350 ml Malzbier  
160 Süßkartoffeln  
150 g gewürfelter Schinkenspeck

### **Zubereitung**

Das Malzbier mithilfe eines Messbessers abmessen und in einem Koch erwärmen. Jedoch nicht kochen lassen.

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in Stifte raspeln.

Das Dinkelmehl, das Dinkelvollkornmehl, die Trockenhefe, das Meersalz, die Schinkenspeckwürfel, das Öl sowie die Süßkartoffelraspeln vermischen und zusammen mit dem erwärmten Malzbier vermengen. Den Teig für circa 5-7 Minuten kräftig bearbeiten.

Den Teig anschließend mit Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort für circa 60 Minuten aufgehen lassen, bis dieser sein Volumen verdoppelt hat.

Danach den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und den Teig kurz durchkneten und zu einem Brotlaib formen.

Den Brotlaib in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und den Teig nochmals für 30 Minuten ruhen lassen.

Den Ofen bereits auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Den Teig mit etwas Wasser bespritzen und für 50 Minuten bei 220 Grad Celsius backen.

Zum Schluss das Brot aus dem Backofen holen und auskühlen lassen.

Voilà & Bon Appétit!

## 10. Dinkelbrot mit Feigen und Nüssen

Lecker, gesund und knackig

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten Arbeitszeit, circa 105 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 60 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

125 g dunkles Roggenmehl, Typ 1150

125 g Dinkelvollkornmehl

50 g getrocknete Feigen

1 Päckchen Trockenhefe

125 g Roggenschrot

125 g Dinkelschrot

50 g Sesam

500 g Buttermilch

1 TL Salz

70 g Zuckerrübensirup

125 g Haselnusskerne

Fett und Mehl für die Backform

### **Zubereitung**

Die Feigen in kleine Stücke würfeln.

Das gesamte Mehl mit der Hefe vermischen und anschließend Schrot und Sesam beimischen.

Die Buttermilch mit dem Salz und dem Sirup vermischen und leicht in einem Kochtopf erwärmen. Danach mit zum Mehl geben und alles mit zu einem cremigen Teig verkneten.

Der Teig muss nun für 30 Minuten zugedeckt und an einem warmen Ort ruhen gelassen werden.

Die Backform gut einfetten und mit Mehl bestäuben.

Unter den Teig werden nun die Nüsse und die Feigen geknetet. Alles in die vorbereitete Form füllen und für weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Nun die Form in den vorgeheizten Backofen stellen und den Teig für 1  $\frac{3}{4}$  Stunden bei 175 Grad Celsius backen.

Nach dem Backen den Brot erst einmal für 15 Minuten in der Form lassen, anschließend stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Voilà & Bon Appétit!



# 11. Dinkelbrot mit Mandeln und roter Beete

Schnelles und leckeres Dinkelbrot

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten Arbeitszeit, circa 60 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 70 Minuten Ruhezeit

## **Zutaten**

200 g rote Beete

100 g Möhren

250 ml lauwarmes Wasser

50 ml Bier

7 g Trockenhefe

2 TL Honig

250 g Dinkelmehl Typ 1050

250 g Dinkelmehl Typ 600

100 g Weizenmehl

50 g Mandeln

12 g Salz

## **Zubereitung**

In eine Schüssel die Hefe, den Honig und das lauwarme Wasser geben und alles gut miteinander vermengen. Anschließend alles für 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Die Möhren sowie die rote Beete schälen und danach fein raspeln.

In einer weiteren Schüssel die Mandeln, alle Mehlsorten sowie die Möhren und die rote Beete geben und zusammen mit dem Salz vermengen.

Zu dieser Mehlmischung wird nun das Bier sowie die Flüssigkeit aus der ersten Schüssel gegeben und mit einem Löffel alles gut vermischen.

Nun wird die Masse mit einem Handrührgeräte auf mittlere Stufe für 5 Minuten zu einem glatten, klebrigen Teig vermengen.

Eine Kastenform mit Fett einfetten und den fertigen Teig hinzugeben.

Der Teig muss nun eine Stunde ruhen.

Anschließend wird der Teig für 60 Minuten bei 220 Grad Celsius gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 12.Quark-Vollkorn-Dinkelbrot

Einfach und ganz ohne Ruhezeit

Zubereitungszeit: circa 20 Minuten Arbeitszeit, circa 40 Minuten

Koch-/Backzeit

### **Zutaten**

300 g Vollkorndinkelmehl

200 g Weizenmehl Typ 550

2 Eier

2 TL Salz

500 g Quark

1 TL Honig

1 Päckchen Backpulver

### **Zubereitung**

Die Eier, das Salz, den Honig sowie den Quark in eine Schüssel geben und alles mit Hilfe eines Handmixers vermengen.

Anschließend wird das Backpulver und beide Mehlsorten dazugefügt und alles zu einem glatten Teig verrührt.

Danach wird der Teig zu einem Brotlaib geformt und mit etwas Wasser eingepinselt.

Den Backofen auf 200 Grad Celsius bei Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Brotlaib in den vorgeheizten Backofen legen und für 40 Minuten bei 200 Grad Celsius backen.

Voilà & Bon Appétit!

## 13. Dinkelbrot mit Möhren und Zwiebeln

Lecker und gesund zugleich

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten Arbeitszeit, circa 60 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 70 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

100 g Dinkelmehl  
300 g Vollkorndinkelmehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
100 g kernige Haferflocken  
200 g geraspelte Möhren  
200 g fein geschnittene Zwiebeln  
1 EL Butter  
2 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 TL Koriander  
½ TL Paprikapulver  
150 g Naturjoghurt  
180 ml lauwarmes Wasser

### **Zubereitung**

Das gesiebte Dinkelmehl wird mit der Trockenhefe vermischt.

Anschließend werden die Haferflocken, das Vollkorndinkelmehl, das Salz, der Zucker, das lauwarme Wasser sowie die Naturjoghurt zugefügt und alles mit einem Handrührgerät einige Minuten lang verknetet.

Den Teig anschließend zu decken und für 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Während dieser Zeit werden die klein geschnittenen Zwiebeln mit etwas Butter angeschwitzt und dann mit dem Paprikpulver vermischt.

Zu den geraspelten Möhren wird der Koriander beigemischt.

Nachdem der Teig geruht hat, wird dieser mit Mehl bestäubt und nochmals gut durchgeknetet.

Anschließend werden die Möhren und die Zwiebeln untergemischt.

Eine Kastenform mit etwas Butter einfetten und den fertigen Teig hineingeben und für weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Zum Schluss wird das Brot bei 180 Grad Celsius Umluft für 60 Minuten gebacken.

Danach etwas auskühlen lassen, aus der Form nehmen und letztendlich auf einem Kuchenrost endgültigen auskühlen lassen.

Voilà & Bon Appétit!



## 14. Dinkelbrot mit Marzipan

Ein mildes und leckeres Brot.

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten Arbeitszeit, circa 35 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 15 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

1 Ei

20 g Hefe

2 EL Zucker

350 ml lauwarme Milch

300 g Dinkelmehl Type 630

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

100 g Marzipanrohmasse

1-2 EL Mandelblättchen

Butter für die Kastenform

### **Zubereitung**

Das Ei trennen und das Eigelb mit etwas Wasser vermischen und das Eiweiß nicht allzu steif schlagen.

Die Hefe zerkleinern und zusammen mit 1 TL Zucker und 175 ml lauwarmer Milch zu einer glatten Flüssigkeit verrühren. Anschließend die Flüssigkeit zugedeckt warm halten.

In einer angewärmten Schüssel wird das Backpulver zusammen mit dem Mehl vermengt. Anschließend das Salz, die restliche Milch, den restlichen Zucker sowie die Hefemilch zugeben und alles kräftig miteinander vermengen.

Das Marzipan klein schneiden und schließlich zu dem Teig zugeben. Im Anschluss wird das Eiweiß noch unter gehoben.

Die Kastenform mit etwas Butter einfetten und anschließend den Teig einfüllen. Die Oberfläche vom Teig wird mit einem Messer circa 1 Zentimeter tief eingeschnitten. Zum Schluss wird alles mit dem Eigelb bestrichen und mit den Mandelblättchen bestreut.

Der Teig wird nun für 15 Minuten auf der warmen Heizung zugedeckt für 15 Minuten ruhen gelassen.

Der Backofen wird auf 200 Grad Celsius vorgeheizt. Der Teig wird nun für 35 Minuten gebacken. Danach auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen.

Voilà & Bon Appétit!



## 15. Dinkelbrot mit Sauerkrautsaft

Pfiffig und zugleich sehr schmackhaft

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten Arbeitszeit, circa 35 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 15 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

300 g Dinkelmehl Type 1050

1 TL Backpulver

½ TL Salz

20 g Hefe

1 EL Zucker

350 ml Sauerkrautsaft

1 Zwiebel

1 EL Butter

etwas Butter für die Kastenform

### **Zubereitung**

In einer Schüssel wird das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver vermischt. Anschließend wird die klein gemachte Hefe sowie der Zucker und das Sauerkrautsaft dazugegeben und alles miteinander kräftig vermischt.

Die Zwiebel wird geschält und in Ringe geschnitten.

In einer Pfanne wird die Butter geschmolzen und darin die Zwiebelringe glasig gedünstet.

Eine Kastenform wird mit etwas Butter eingefettet und der Teig reingefüllt. Anschließend werden die Zwiebelringe auf dem Teig gegeben.

Auf einer Heizung wird nun der Teig für 15 Minuten ruhen gelassen.

Der Backofen wird auf 220 Grad Celsius vorgeheizt und das Brot nun für 35 Minuten gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 16. Dinkelbrot mit Backpflaumen

Schön saftig und vollwertig

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten Arbeitszeit, circa 35 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 15 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

100 g Backpflaumen ohne Kerne

300 g Dinkelmehl Type 1050

2 TL Backpulver

1 Päckchen Trockenhefe

1 Prise Salz

50 g Zucker

½ TL Lebkuchengewürz

350 g Buttermilch

75 g flüssige Butter

etwas Butter für die Kastenform

### **Zubereitung**

Zunächst werden die Backpflaumen klein gewürfelt.

In einer Schüssel wird das Mehl mit dem Backpulver und der Trockenhefe vermischt. Anschließend wird noch das Salz, der Zucker, das Lebkuchengewürz, die Buttermilch sowie die Butter zugefügt und alles kräftig miteinander für circa 3 Minuten vermengt.

Dem Teig werden nun die Pflaumen untergehoben.

Mit etwas Butter wird die Kastenform eingefettet und der Teig reingefüllt.

Der Teig wird zugedeckt auf einer Heizung ruhen gelassen.

In der Zwischenzeit wird der Backofen auf 200 Grad Celsius vorgeheizt.  
Zum Schluss wird der Teig für 35 Minuten gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 17. Dinkelbrot mit Sauerteig

Leckeres und gesundes Dinkelbrot

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten Arbeitszeit, circa 60 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 13 ½ Stunden Ruhezeit

### **Zutaten**

500 g Sauerteig, Dinkelvollkorn

250 g Dinkelvollkornmehl

250 g Dinkelmehl Type 630

150 g Haferflocken

500 ml Buttermilch

15 g Salz

7 g Backmalz

1 TL Kümmel

1 Päckchen Trockenhefe

### **Zubereitung**

Am Vorabend werden die Haferflocken zusammen mit der 150 ml Buttermilch vermengt. Das Ganze wird bei Zimmertemperatur für circa 12 Stunden quellen gelassen.

Am nächsten Tag werden die Zutaten vom Vortag zusammen mit allen restlichen Zutaten in der Schüssel vermengt und zu einem glatten, cremigen Teig verrührt.

Der fertige Teig muss nun für 30 Minuten ruhen gelassen werden.

Anschließend nochmals per Hand durchkneten, zu einem Laib formen und dies in ein bemehltes Garkörbchen legen.

Den Teig im Garkörbchen an einem warmen Ort für 60 Minuten ruhen lassen, bis sich das Volumen deutlich verdoppelt hat.

Der Backofen wird auf 250 Grad Celsius vorgeheizt. Zum Schluss wird das Brot bei fallender Hitze für circa 60 Minuten gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 18. Dinkelbrot mit Buchweizen

Schnell und super einfach

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten Arbeitszeit, circa 60 Minuten

Koch-/Backzeit

### **Zutaten**

400 g Dinkelmehl, Type 650

100 g Buchweizen

25 g frische Hefe

2 TL Essig

2 TL Salz

70 g Sesam

70 g Leinsamen

70 g Sonnenblumenkerne

500 ml lauwarmes Wasser

Haferflocken zum Bestreuen

### **Zubereitung**

Die Hefe wird mit dem lauwarmen Wasser in einer Schüssel vermenegt.

Die weiteren Zutaten hinzugeben und alles in einer Rührschüssel verrühren.

Die Kastenform mit etwas Fett einfetten und anschließend den Teig in die Kastenform füllen.

Anschließend werden über den Teig die Haferflocken gestreut, nachdem die Oberfläche mit warmem Wasser bestrichen wurde.

Zum Schluss wird der Teig bei circa 220 Grad Celsius für circa 60 Minuten gebacken.

Voilà & Bon Appétit!



## 19. Walnuss- Dinkelbrot

Nüssiges Dinkelbrot

Zubereitungszeit: circa 20 Minuten Arbeitszeit, circa 40 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 130 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

100 g Roggenmehl (Vollkorn)

400 g Dinkelmehl Type 630

1 Würfel Hefe

300 ml warmes Wasser

1 ½ EL Meersalz

1 TL Kümmel

1 TL Anis, gemahlen

200 g Walnüsse

10 g Puderzucker

### **Zubereitung**

In einer Schüssel die klein gemachte Hefe, den Puderzucker sowie 50 ml warmes Wasser geben und alles zu einer glatten und cremigen Masse verrühren. Alles für 20 Minuten ruhen lassen.

In einer etwas größeren Schüssel das restliche warme Wasser geben sowie die Hälfte der jeweiligen Mehlsorten. Das Ganze für 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Das restliche Mehl, das Salz und die Gewürze zusammen mit den grob zerkleinerten Walnüssen vermengen.

Anschließend werden die Inhalte der drei Schüsseln miteinander vermengt und zu einem Teig verknetet, was 5-10 Minuten andauert. Die Schüssel

abdecken und für 60 Minuten gehen lassen bei einer Zimmertemperatur von 25-30 Grad Celsius.

Der Teig wird anschließend noch einmal durchgeknetet und zu einem länglichen Laib geformt.

Dieser Laib wird auf ein Backblech, welches mit Backpapier ausgelegt wurde, gelegt. Auf der oberen Seite werden 4 Schlitz eingeschnitten und mit einem Tuch abdeckt. Erneut für 1 Stunden ruhen lassen.

Der Backofen wird auf 220 Grad Celsius vorgeheizt. Vor dem Backen wird das Brot mit Wasser bespritzt und dann für 40 Minuten gebacken.

Nach dem Backen wird das Brot nochmals mit ausreichend Wasser bespritzt und für circa 1 Stunde auskühlen lassen.

Voilà & Bon Appétit!

## 20. Walnuss-Birnen Dinkelbrot

Schnell gemachtes, raffiniertes Dinkelbrot

Zubereitungszeit: circa 3 Minuten Arbeitszeit, circa 1 Stunde  
Koch-/Backzeit

### **Zutaten**

500 g Dinkelvollkornmehl  
½ Würfel frische Hefe  
1 TL Honig  
1 ½ TL Salz  
2 EL Balsamico  
100 g gehackte Walnüsse  
1 Birne  
1 Möhre  
350 ml lauwarmes Wasser  
Fett für die Kastenform

### **Zubereitung**

Die Karotte und die Birne klein raspeln.

Anschließend die Hefe zusammen mit dem Honig in eine Schüssel geben und alles auflösen. Danach alle Zutaten sowie die Birne und die Karotte zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Mit etwas Fett die Kastenform einfetten. Den Teig anschließend einfüllen und in den kalten Backofen stellen. Das Brot nun für 60 Minuten bei 175 Grad Celsius backen. Nach circa 10 Minuten Backzeit sollte der Teig längs mit einem Messer einschneiden.

Voilà & Bon Appétit!

## 21. Mit Buttermilch verfeinertes Dinkelbrot

Äußerst geschmackvoll

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten Arbeitszeit, circa 60 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 85 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

400 ml Buttermilch

350 g Dinkelvollkornmehl

150 g Roggenvollkornmehl

75 g Sonnenblumenkerne

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 Päckchen Trockensauerteig

1 Päckchen Trockenhefe

### **Zubereitung**

Zunächst wird die Buttermilch in einem Topf leicht erwärmt und mit der Trockenhefe und dem Zucker vermengt. Anschließend wird die Flüssigkeit gehen gelassen bis sich schließlich Bläschen bilden.

Danach werden alle restlichen Zutaten zugefügt und zu einem glatten Teig vermengt. Dieser wird dann für 45 Minuten an einem warmen Platz ruhen gelassen.

Auf der bemehlten Arbeitsfläche wird anschließend der Teig ordentlich durchgeknetet und zu einem Brotlaib geformt. Dieser muss dann abgedeckt erneut 45 Minuten ruhen gelassen werden.

Zum Schluss wieder der Brotlaib einmal längs eingeschnitten und im vorgeheizten Backofen für 60 Minuten bei circa 200 Grad Celsius gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 22. Dinkelbrot mit getrockneten Tomaten

Das etwas andere Dinkelbrot

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten Arbeitszeit, circa 45 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 50 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

250 g Dinkelmehl

250 g Weizenmehl

1 EL Salz

1 EL Zucker

3 EL Olivenöl

1 Päckchen Trockenhefe

getrocknete Tomaten

300 ml lauwarmes Wasser

etwas Fett

### **Zubereitung**

Zunächst werden die getrockneten Tomaten in kleine Stücke geschnitten und mit den anderen Zutaten gut vermengt.

Danach muss der Teig für 30 Minuten ruhen gelassen.

Eine Kastenform wird nun mit etwas Fett eingefettet.

Auf eine mit Mehl bestreute Arbeitsfläche wird der Teig gut mit den Händen durchgeknetet.

Anschließend wird der fertige Mehl in die Kastenform gefüllt und für weitere 20 Minuten gehen gelassen.

In der Zwischenzeit wird der Backofen auf 180 Grad Celsius vorgeheizt.  
Zum Schluss wird das Brot für zunächst 40 Minuten gebacken.

Danach wird das Brot aus der Form genommen und für weitere 5 Minuten im bereits ausgeschalteten Backofen gelegt.

Nach dieser Zeit wird das Brot herausgenommen, damit es vollständig auskühlen kann.

Voilà & Bon Appétit!

## 23. Dinkel-Kürbis-Brot

Einfache Zubereitung und superlecker

Zubereitungszeit: circa 20 Minuten Arbeitszeit, circa 45 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 60 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

1 Würfel Hefe

1 ½ TL Meersalz

1 TL Koriander

600 g Dinkelmehl, Vollkorn

150 g Mehl Type 405

150 g Kürbisfleisch, klein geschnitten

40 g weiche Butter

450 ml lauwarmes Wasser

Fett für die Form

### **Zubereitung**

Das Mehl wird zusammen mit dem Salz und dem Koriander in einer Schüssel vermischt. Anschließend wird die Hefe und etwas lauwarmes Wasser zugegeben und alles gut miteinander vermischt. Der Teig wird nun 15 Minuten ruhen gelassen.

Danach wird der klein geschnittene Kürbis, die Butter sowie das restliche lauwarme Wasser hinzugefügt und zum glatten Teig miteinander vermengt. Anschließend wird der Teig erneut für 60 Minuten gehen gelassen.

Nach dieser Stunde wird aus dem Teig ein Brotlaib geformt und in eine bereits eingefettete Kastenform gegeben.



Zum Schluss wird die Kastenform im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Celsius für 15 Minuten gegeben. Anschließend auf 160 Grad Celsius herunter stellen und für weitere 30 Minuten gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 24. Dinkel-Avocadobrot

Leckere zwei Brote

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten Arbeitszeit, circa 60 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 60 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

300 g Dinkelmehl, Typ 630

375 g Dinkelvollkornmehl

25 g Leinsamenschrot

2 TL Salz

1 ½ Päckchen Trockenhefe

1 TL Zucker

2 Avocados

1 Schuss Zitronensaft

½ TL Natron

400 ml lauwarmes Wasser

### **Zubereitung**

In einer Rührschüssel werden die beiden Mehlsorten, das Leinsamenschrot, die Hefe, das Salz und der Zucker vermischt.

Die Avocados werden geschält und die Fruchtfleisch wird zusammen mit dem Natron und dem Zitronensaft püriert und anschließend mit in die Schüssel gegeben.

Unter Rühren wird anschließend das Wasser zugegeben und für mindestens 5 Minuten durchgeknetet.

Anschließend wird der Teig für eine Stunde abgedeckt ruhen gelassen, bis sich das Volumen fast verdoppelt hat.

Der fertige Teig wird nun in zwei eingefettet Kastenformen gegeben und in den kalten Ofen gestellt.

Zunächst wird das Brot für 20 Minuten bei 220 Grad Celsius gebacken. Anschließend wird die Wärme auf 180 Grad Celsius herunter gestellt und für weitere 40 Minuten gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 25. Bananen-Dinkelbrot

Fruchtiges Brot

Zubereitungszeit: circa 5 Minuten Arbeitszeit, circa 45 Minuten

Koch-/Backzeit

### **Zutaten**

2 Bananen

150 g gemahlene Mandeln

100 g Dinkel-Roggenmehl

2 TL Backpulver

2 TL Vanille

1 TL Rapsöl

100 ml Orangensaft

Pekannüsse

### **Zubereitungszeit**

Aus einer Orange wird der Orangensaft gepresst.

Alle Zutaten werden in eine Schüssel gegeben und so gut miteinander vermengt, dass ein cremiger Teig entsteht.

Anschließend wird der fertige Teig in eine eingefettete Kastenform gefüllt und mit Pekannüssen bestreut.

Zum Schluss wird der Teig bei 200 Grad Celsius für circa 45 Minuten gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 26. Dinkel-Cranberry-Milchbrot

Eine süße Versuchung

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten Arbeitszeit, circa 45 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 45 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

500 g Dinkelmehl, Type 630

1 EL Salz

2 EL Zucker

1 Päckchen Trockenhefe

350 ml Milch

40 g Butter

50 g Cranberries

### **Zubereitung**

In einem Topf wird die Milch zusammen mit der Butter erwärmt.

In der Zwischenzeit werden die restlichen Zutaten bereits miteinander vermischt und anschließend die Milch mit der Butter hinzugegeben.

Nun muss der Teig für 45 Minuten an einem warmen Ort gehen gelassen werden.

Eine Kastenform wird nun mit etwas Butter eingefettet und der Teig eingefüllt.

Die Kastenform wird anschließend in den kalten Ofen gestellt und für 45 Minuten bei 200 Grad Celsius gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 27. Bärlauch-Pesto Rosso Brot

Gesundes und nahrhaftes Brot

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten Arbeitszeit, circa 50 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 60 Minuten Ruhezeiten

### **Zutaten**

500 g Dinkelvollkornmehl

350 ml Wasser

1 Päckchen Trockenhefe

2 TL Bärlauchpesto

2 TL Pesto Rosso

1 TL Salz

25 g Pinienkerne

### **Zubereitung**

In einer Pfanne werden die gehackten Pinienkerne ohne Fett geröstet.

In einer Schüssel wird das Mehl zusammen mit dem Wasser vermengt.

Die restlichen Zutaten werden nach und nach zugefügt und alles gut miteinander verrührt.

Anschließend wird der Teig zugedeckt für circa 60 Minuten ruhen gelassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Zum Schluss wird der Teig in eine gefettete Kastenform gegeben und für circa 50 Minuten bei 200 Grad Celsius gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 28. Oliven-Walnuss-Dinkelbrot

Äußerst leckere Kombination

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten Arbeitszeit, circa 50 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 60 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

350 g Dinkelvollkornmehl

350 g Roggenvollkornmehl

1 Würfel frische Hefe

1 TL Salz

2 EL Balsamico

1 EL Gewürzmischung für Brot

1 EL Kümmel

100 g Walnüsse

100 g schwarze, gewürfelte Oliven

450 ml lauwarmes Wasser

etwas Butter

### **Zubereitung**

In einer Schüssel werden die beiden Mehlsorten miteinander vermengt. Die Gewürze sowie das Salz werden ebenfalls hinzugegeben und gut vermischt.

Die Walnüsse werden grob zerkleinert.

In dem lauwarmen Wasser wird die Hefe aufgelöst und den Balsamico zufügen. Anschließend wird alles gut miteinander vermischt. Mit einem Handmixer werden die Zutaten zu einem cremigen Teig verrührt.

Der Teig muss nun für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen gelassen werden.

Danach werden die Oliven und die Walnüsse dazugeben und alles miteinander erneut gut vermischt.

Eine Kastenform wird nun mit etwas Butter eingefettet und der Teig hinzugefügt. An der Oberseite des Teiges wird dieser nun mit einem Messer mehrmals eingeschnitten. Danach wird der Teig erneut für 30 Minuten ruhen gelassen.

Währenddessen wird der Backofen auf 200 Grad Celsius vorgeheizt und zum Schluss wird das Brot für 55 Minuten bei 200 Grad Celsius gebacken.

Voilà & Bon Appétit!



## 29. Hefe-Dinkel-Rosinenbrot

Einfach einmal ausprobieren

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten Arbeitszeit, circa 40 Minuten

Koch-/Backzeit, circa 120 Minuten Ruhezeit

### **Zutaten**

450 g Dinkelmehl

1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Salz

2 EL Zucker

200 ml Milch

1 Päckchen Zitronenschale

2 Eier

100 g weiche Butter

250 g Rosinen

2 EL Bratapfelflikör

etwas Butter

### **Zubereitung**

Bereits am Vorabend werden die Rosinen im Bratapfelflikör eingeweicht.

Am folgenden Tag wird das Mehl, das Zucker, das Salz und die Hefe in einer Küchenmaschine gut miteinander verrührt. Nun die restlichen Zutaten, außer die Rosinen, zugeben und alles zu einem cremigen Teig vermengen.

Anschließend die Rosinen einarbeiten und den Teig für circa 60 Minuten ruhen lassen.

Eine Kastenform wird nun mit etwas Butter eingefettet und der Teig hinzugefügt. Die Kastenform abdecken und für weitere 60 Minuten ruhen lassen.

Im vorgeheizten Backofen wird zum Schluss der Teig für 40 Minuten bei 160 Grad Celsius gebacken.

Voilà & Bon Appétit!

## 30. Speck-Zwiebel-Dinkelbrot

Herzhaftes Dinkelbrot

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten Arbeitszeit, circa 40 Minuten

Koch-/Backzeit

### **Zutaten**

500 g Dinkelmehl

3 TL Salz

1 Päckchen Backpulver

1 Päckchen Speck gewürfelt

1 Zwiebel

1 TL Majoran

250 g lauwarmes Wasser

etwas Butter

### **Zubereitung**

In einer Schüssel wird das Mehl, das Salz, das Backpulver sowie das Majoran gegeben und mit einem Handrührgerät werden die Zutaten gut miteinander vermischt.

Die Zwiebel wird in kleine Stücke geschnitten und zusammen mit dem gewürfelten Speck in einer Pfanne leicht angebraten.

Zu der Mehlmischung werden nun die Zwiebel, der Speck sowie das Wasser gegeben und zu einem Brotteig verarbeitet, bis der Teig schön cremig ist.

Die Kastenform wird mit etwas Butter eingefettet.

Der Backofen wird auf 250 Grad Celsius vorgeheizt.

Der fertige Teig wird nun in die Kastenform eingefüllt und für 250 Grad Celsius für 10 Minuten gebacken. Danach wird die Temperatur auf 180 Grad Celsius heruntergedreht und das Brot anschließend auf 40 Minuten weiter backen.

Nach dem Herausnehmen aus dem Ofen wird das Brot nach 5 Minuten auf ein Gitter gestürzt und weiter auskühlen lassen .

Voilà & Bon Appétit!

# Mehr Rezepte und Ideen zu gesunder Ernährung

Wenn Dir dieses Buch gefallen hat, dann hinterlasse mir doch bitte eine kleine Bewertung auf Amazon.

## Dieses Buch bewerten

Wenn du keine Rezeptideen und Buchveröffentlichungen mehr verpassen möchtest, dann trage dich einfach für meinen kostenlosen Newsletter ein:

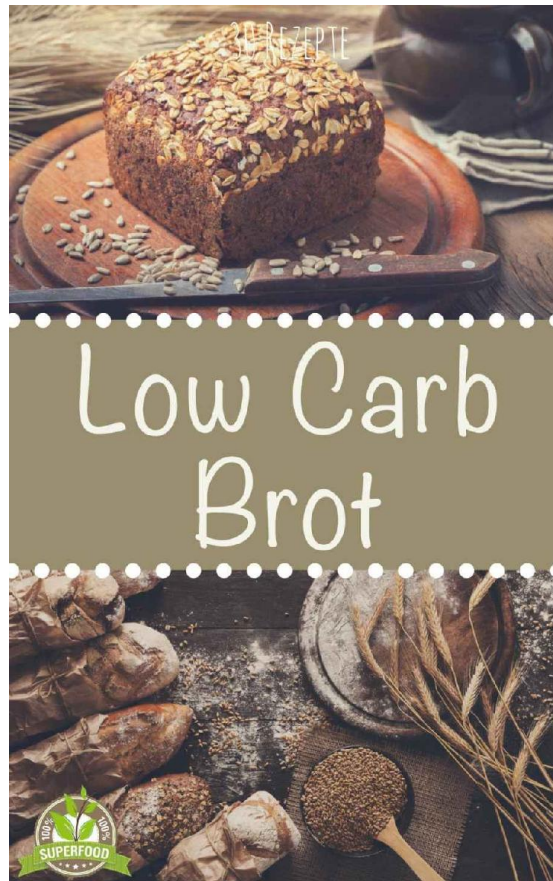
## Kostenlosen Newsletter abonnieren

Für mehr Rezepte, für deine gesunde Ernährung und Dein Wohlbefinden, findest du meine anderen Bücher im Amazon Kindle Store. Klicke einfach auf den Link über dem Buchcover und du gelangst direkt zum Buch deiner Wahl.

## Das Chia Brot Backbuch



## Das Low Carb Brot Backbuch

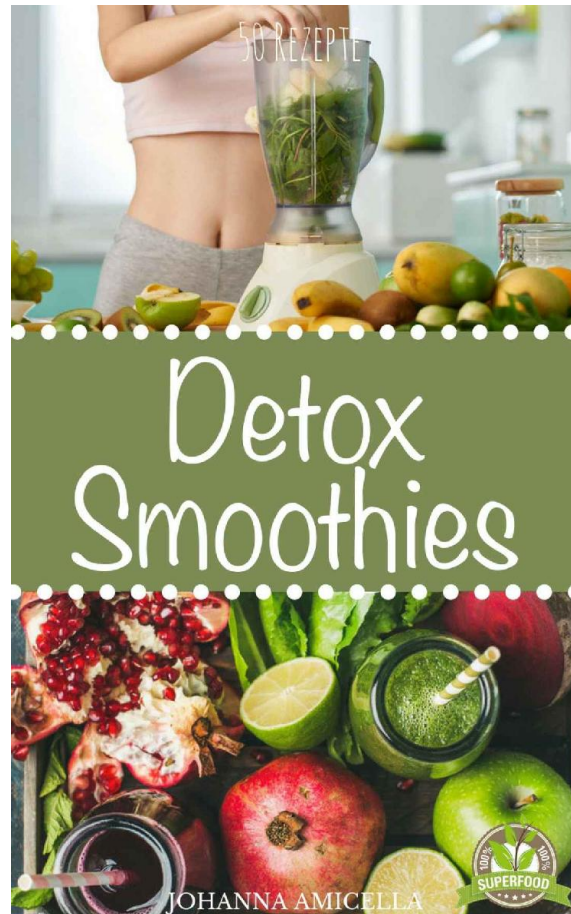


## Das Chia-Samen Kochbuch

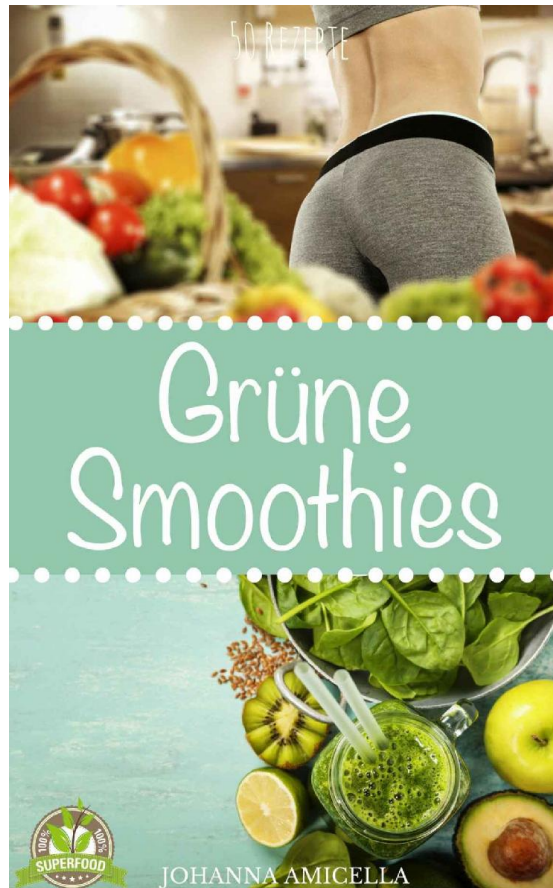




## Das Detox Smoothie Buch



## Das Grüne Smoothie Buch



# Das Chia Pudding Buch



## Das Chia - Smoothie Buch



# Tipp's und Hinweise

## Wie lange ist Brot haltbar?

In der Regel ist Roggenmischbrot und anderes Brot aus Sauerteig für 6 Tage haltbar,

Weißbrot dagegen nur für ca. 2-4 Tage.

Am längsten bleibt Toastbrot frisch, mit ca. 10-12 Tagen.

## Wie sollte Brot gelagert werden?

Damit Ihr Brot immer lange frisch bleibt sollten Sie es am besten in einem Brotkasten aus Buchen lagern, welchen Sie wöchentlich mit heißem Wasser gründlich abspülen.

Für ein extra an Lagerzeit können Sie ein Zucker- Apfelstück in den Brotkasten legen und wenn Sie das Brot angeschnitten haben, decken Sie die Anschnittfläche einfach mit Folie ab.

## Wie verändert sich Brot während der Lagerung?

Beim Backen wird Wasser an die Stärke im Mehl gebunden, das während der Lagerung aus dem Inneren des Brotes, der Krume, an die Kruste wandert und verdunstet. Die Kruste wird erst weich und dann hart. Dieser Prozess des Altbackenwerdens läuft bei Kühlschranktemperaturen deutlich schneller ab als bei Raumtemperatur.

Daher lautet die unstrittige Empfehlung: Brot bei Zimmertemperatur aufbewahren. Ein guter Brotlagerbehälter sollte daher das Brot vor Austrocknen und Schimmel schützen und den Geschmack des Brotes bewahren.

## Ein Praxistest zeigt: Im Brottopf und belüfteten Kunststoffbehälter bleibt Brot am längsten frisch

Roggenmischbrot wurde in einem vergleichenden Lagertest an der Akademie für Landbau und Hauswirtschaft (ALH), Kupferzell (in Anlehnung an Versuche für SWR Marktcheck) in Holzkasten, Plastiktüte, Metallkasten, belüftetem Kunststoffbehälter (Brotmax) und Brottopf bis zu 10 Tagen gelagert und täglich auf Genusstauglichkeit hin überprüft.

Das interessanteste Ergebnis war, dass bei einer Brotlagerdauer von bis zu drei Tagen der Behältertyp keine Rolle spielt. Erst danach zeigen sich Unterschiede: In Behältern aus Holz, Metall oder Papier wird das Brot schnell hart.

Nur das Brot, das im Brottopf oder im belüfteten Kunststoffbehälter gelagert wurde, war nach 10 Tagen immer noch genusstauglich! Offenporige Materialien und Lüftungslöcher bzw. -schlitze lassen das Brot „atmen“. Von den preisgünstigen Varianten ist das beschichtete Papier der beste Schutz fürs Brot. Doch nur selten wird in der Bäckerei das Brot in einem mit Kunststoff oder Wachs beschichteten Papier (Brotseide) oder Papierbeutel (Brotsafe) eingepackt.

Für die Plastiktüte fallen die Ergebnisse unterschiedlich aus: An der ALH war das Brot in der Plastiktüte nach 10 Tagen immer noch o.k., beim SWR Marktcheck war nach vier Tagen Schimmel zu beobachten.

Tipp: Kaufen Sie nur so viel Brot, wie Sie auch innerhalb von drei Tagen essen können. Haben Sie mehr Brot eingekauft, können Sie es geschnitten oder am Stück einfrieren. Geschnittenes Brot lässt sich schnell im Toaster, Brot am Stück über Nacht auftauen.





## Lege Brot nicht in den Kühlschrank.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass dies die Feuchtigkeit herauszieht und das Brot dreimal so schnell alt wird wie bei Zimmertemperatur. Dies passiert durch einen als "Retrogradation" bekannten Prozess, was einfach heißt, dass die Stärkemoleküle kristallisieren und das Brot hart wird.

## Hinweis beim Gärprozess

Beim Gärprozess verbleibt der Teig einige Zeit in der Schüssel und es besteht die Gefahr, dass diese an der Schüssel kleben wird.

Um diesen vorzubeugen stäuben Sie die Schüssel vorab einfach mit etwas Mehl ein oder bestreichen diese mit etwas Öl.

Wenn der Teig sehr lange gären muss, dann ist es empfehlenswert den Laib mit ebenfalls mit etwas Öl einpinseln, so bleibt er geschmeidig.

## Temperatur beim Brot backen

Natürlich ist die Temperatur im Ofen extrem wichtig und gerade wenn Sie möchten dass der Teig nicht aufreißt, dann sollten Sie darauf achten nach etwa 10 Minuten Backzeit die entsprechende Temperatur um ca. 20-30°C zu reduzieren, so wird dem Reißen des Teiges entgegengewirkt.

## Brotteig klebt in der Form

Wenn der Brotteig tatsächlich in der Form kleben bleibt macht das das ganze Ergebnis kaputt. Zwar nicht vom Geschmack aber vom äußerlichen.

Um dem entgegenzuwirken sollten Sie die verwendete Form immer mit reinem Pflanzenfett (z.B. Kokosfett) einreiben oder alternativ mit Backpapier auskleiden, sodass erst gar kein direkter Kontakt des Teiges mit der Form entsteht.

## Impressum



**Johanna Amicella**

München

mailto:johanna@chia-samen-rezept.de

[Facebook: Johanna Amicella](#)

[Facebook-Group: Chia-Samen-Rezept - Gruppe](#)

<http://www.chia-samen-rezept.de>

Tag der Veröffentlichung: 27.02.2017

## Haftungsausschluss

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstehenden Folgen vom Autor übernommen werden.



## Quellenangaben für die verwendeten Bilder, Texte und Grafiken

<http://www.fotolia.de>

[http://inquibidt.zum.de/images/4/40/Brot\\_aufbewahren\\_-\\_wie\\_geht%27s.pdf](http://inquibidt.zum.de/images/4/40/Brot_aufbewahren_-_wie_geht%27s.pdf)

<http://de.wikihow.com/Brot-aufbewahren>

Alle Rechte vorbehalten.

© 2017 by Onno Wilken & Marcel Schilling, Stuttgart

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung der Autoren urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Herausgeber sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers und seiner Beauftragten Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# Mit Dinkel ganz einfach zu Ihrem leckeren, gesunden und nahrhaften Brot.

- Lassen Sie sich mit diesem Buch in die gesunde und leckere Dinkel Welt entführen! Hier finden Sie gesunde, phantasievolle und nahrhafte Brotrezepte.
- 30 meiner Lieblingsrezepte rund um das Thema Dinkel Brote für jeden Tag und jeden Geschmack, egal ob als Frühstücks-Brot, als Vespa für Ihre Kinder und Familie oder als leckere Basis für ein ausgewogenes Abendessen.
- Zu jedem Rezept erhalten Sie wichtige Informationen und Zusatz-Hinweise: ausführliche Zutatenliste & Zubereitungsbeschreibung, nützliche Hinweise sowie Links zu Zutaten, welche bisher noch keinen Platz in Ihrer Küche fanden.
- Denken Sie auch Brot backen sei einen komplizierte Wissenschaft? Dann lassen Sie sich mit diesem Buch eines Besseren belehren.
- In der Einleitung erfahren Sie alles Wissenswerte über Dinkel, deren Vorteile, deren Zubereitung und im Kapitel Tipps viele weitere Informationen, die Ihnen helfen werden sich besser zu fühlen.
- Entscheiden und gestalten Sie Ihre Fitness und Vitalität selbst, indem Sie für eine gesunde & ausgewogene Ernährung sorgen.

Machen Sie sich Ihr Dinkel Brot einfach selbst!