

**Jörg Schmid**  
**Dinkelvollkornbrot**

**Mittwoch, 13. Dezember 2023**

Rezept für 2 Brote à 500 g

**Zutaten:**

**Kochstück:**

110 g Dinkelvollkornschrot, grob  
260 g Wasser

**Hauptteig:**

370 g Kochstück  
420 g Dinkelvollkornmehl  
8 g Hefe  
11 g Salz  
40 g Quark  
150 g Wasser  
40 g geröstete Sonnenblumenkerne (Quellstück nach Belieben)

**Zubereitung:**

1. Für das Kochstück das Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, mit dem Schneebesen das Dinkelvollkornschrot einarbeiten. Das Kochstück kaltstellen.

Wichtig: zur Weiterverarbeitung darf das Kochstück höchstens Raumtemperatur haben.

2. Die Sonnenblumenkerne kurz in der trockenen Pfanne anrösten.

3. Aus den restlichen Zutaten samt Kochstück einen Teig kneten.

Wichtig: den Teig nur langsam laufen lassen und vollständig auskneten. Gewünschte Temperatur sollte bei 24 °C liegen. Nach 1h Teigruhe mit nassen Händen, den Teig halbieren und zwei Brotlaibe, leicht länglich formen. Eventuell noch etwas anfeuchten, rund-um in Sonnenblumenkernen wälzen und mit dem Schluss nach unten in zwei eckigen Brotbackformen (ca. 10x15 cm Kastenform) setzen. Abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 90 Min. garen (je nach Raumtemperatur, das Brot sollte sich schön über den Rand der Form wölben).

4. Inzwischen den Backofen samt Backstein auf 240 ° vorheizen (Ober-/Unterhitze).

5. Das Brot auf den Backstein in den heißen Ofen stellen, gut dampfen und in 55–60 Min. goldbraun backen. Dabei nach ca. 10 Min. Backzeit die Ofentemperatur auf 180 ° reduzieren.

Backzeit: 55-60 min.

Backtemperatur: 240°C fallend auf 180°C