

Ein ideales Brot für Menschen, die nach der Kneipp-Philosophie leben.
Ein feines Rezept für Dinkel-Baguette von Bio-Bäcker Peter Gradwohl:



Dinkelbaguette

2 Stück mit ca. 400 g

*500 g Dinkelvollkornmehl, fein
gemahlen · ca. 350 g Wasser, 25 °C
30 g Hefe · 10 g Salz · 25 g Butter
ca. 915 g Gesamtteig*

Hefe in Wasser auflösen und mit dem Dinkelvollkornmehl zu einem Teig kneten. Gegen Schluss das Salz und die Butter dazugeben und den Teig fertig kneten. Salz sollte man bei diesem Spezialbrot deshalb erst zum Schluss zugeben, damit die Gärung nicht zu stark beeinträchtigt wird. Außerdem entstehen dadurch ungleiche Poren und kleine Hohlräume, die für dieses Brot charakteristisch sind.

Der Teig wird gut zugedeckt ca. 90 Minuten an einem kühlen Ort aufbewahrt. Die Oberfläche soll dabei nicht austrocknen. Durch die Liegezeit entsteht eine gute Aromabildung. Dann den Teig in zwei Teile teilen, rundwirken und nochmals zehn Minuten liegen lassen, damit eine Entspannung eintritt. Nach dieser kurzen Liegezeit sorgfältig in lange, dünne Stangen aufarbeiten.

Die zwei Stücke mit dem Schluss nach unten auf ein gefettetes Backblech setzen und ca. 40 Minuten gären lassen. Dann mit der flach gehaltenen Klinge schräg einschneiden.

Baguette bei einer Temperatur von 220 °C in den Ofen schieben. Ein Gefäß mit Wasser dazustellen und bei einer Temperatur von 180 °C fertig backen.

Die Backzeit beträgt ca. 30 – 35 Minuten.

Ofenfrisches Dinkelbaguette ist ein Leckerbissen. Beim Essen bricht man Stücke ab. Wegen seines aromatischen Geschmacks wird es von Feinschmeckern bevorzugt.

(Aus: »Dinkel & Co.«, Kneipp-Verlag)