

Dinkel-Sauerteig-Brot

Zutaten:

1 Päckchen Hefe getrocknet
1 Päckchen Sauerteig getrocknet
775 g Dinkel(vollkorn-)mehl
1 Prise Salz
ca. 200 ml Mandel- oder Hafermilch
zimmerwarm (alternativ Kuhmilch)

200 g Wasser
60 g Dinkel(vollkorn-)mehl

2 Kastenformen
Margarine oder Butter zum Einfetten
Mehl zum Bestäuben

Ruhezeit: Teig erst 1 Stunde, dann 2 Stunden gehen lassen

Backzeit: Bei 160° C Umluft 45 Minuten in der Form,
herausnehmen und weitere 10 Minuten ohne Form im Ofen lassen

Zubereitung:

200 ml Wasser und **60 g Dinkelmehl** in einem Topf glatt rühren (ohne Mehlklümpchen). Unter Rühren **aufkochen**, so dass eine **breiige Masse** entsteht. Vom Herd nehmen und **abkühlen** lassen.

Hefe, Sauerteig, 775 g Dinkelmehl und **Salz** gut vermischen. Die aufgekochte und **abgekühlte Masse** dazu geben und alles gut verrühren. Nach und nach die **200 ml zimmerwarme Mandelmilch** dazugeben. Den Teig gleichmäßig mit den Händen kneten. Der Teig sollte so eine Konsistenz haben, dass nichts in der Schüssel kleben bleibt. Den Teigklumpen in der Schüssel mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt (mit einem Geschirrhandtuch) **eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen**.

Die beiden **Kastenformen** gut einfetten und dünn mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen. Den **Teig** erneut gut durchkneten und **halbieren**. In jede Form je eine Hälfte des Teiges geben, gleichmäßig hineindrücken. Beide Formen **abdecken** und den Teig noch einmal **zwei Stunden gehen lassen**.

Die Formen in den **vorgeheizten Backofen (160° C, Umluft)** stellen und **45 Minuten bzw. weitere 10 Minuten backen**. Danach gut auskühlen lassen und genießen. das Brot schmeckt auch getoastet sehr lecker.

