

DER BESONDERE BISS:

DUNKLES DINKEL-SESAM-BROT

Ein kerniges Brot mit dem besonderen Etwas: Der charaktervolle Geschmack und die tolle Textur des Brotes entstehen durch die Zugabe von Natur-Sauerteig und Sesam. Zudem wird dem Teig Kakao hinzugefügt, was nicht nur zu einer dunklen Farbe führt, sondern zugleich den nussig-aromatischen Geschmack unterstreicht. Neben den geschmacklichen und sensorischen Vorzügen bietet das Brot besonders durch den Sesam einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt: Eisen und Calcium, Aminosäuren, B-Vitamine, Magnesium, Phosphor sowie Kalium gehören zu den besonders wertvollen Inhaltsstoffen des ballaststoffreichen Lebensmittels.

Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: 45 min
Gehzeit: mindestens 1 ½ Stunden

ZUTATEN

- 400 g Dinkelmehl Type 630 aus *Eigenabfüllung*
- 200 g Dinkelmehl Type 1050 aus *Eigenabfüllung*
- 3 EL stark entöltes Bio-Kakaopulver von *El Puente*
- 1 Pck Trockenhefe von der *Minderleinsmühle*
- 1 Pck Bio-Natursauerteig von *Seitenbacher*
- 4 TL Meersalz von der *Minderleinsmühle*
- 100 g Sesamsaat von der *Minderleinsmühle*
- 400 ml lauwarmes Wasser
- etwas Roggenmehl zum Mehlen des Gärkörbchens

BENÖTIGTE UTENSILIEN

- 1 Gärkörbchen, d: 22cm / für 1000 g von *Schneider*
- Brotstreicher von *Schneider*
- Spezial-Bürste zum Reinigen vom Gärkörbchen von *Schneider*
- empfehlenswert ist zudem ein Gärtuch
- Dauerbackfloie von *Schneider*

1. VORTEIG ZUBEREITEN

Beide Mehlsorten, Salz und Kakao in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Wasser hineinfüllen und die Trockenhefe hinzugeben. Nun die Hefe vorsichtig mit dem Wasser verrühren sowie etwas Mehl vom Rand mit einrühren.

Den Teigansatz für circa 15 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe Bläschen bildet.

2. TEIG ZUBEREITEN

Den Natursauerteig vor dem Aufschneiden mit den Händen etwas durchkneten. Anschließend diesen zusammen mit dem Sesam in die Schüssel geben.

Alle Zutaten für mindestens fünf Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten, denn:

Je länger die Knetzeit, desto besser die Porung!

Den Teig abgedeckt in der Schüssel für etwa 30 Minuten gehen lassen.

Die Arbeitsfläche leicht mehlen und den Teig mehrmals falten: Hierfür die Teigkugel etwas flach drücken und/oder lang ziehen. Anschließend legen Sie das Drittel auf der linken Seite über das mittlere. Das rechte Drittel falten Sie ebenfalls auf die Mitte. Nun den Teig um 90 Grad drehen. Diesen Vorgang einige Male wiederholen, bis der Teig an Spannung zugewonnen hat. Teig zu einer Kugel formen und in ein – optimalerweise – mit einem Gärtuch aufgelegtes, leicht bemehltes Gärkorbchen setzen. Abgedeckt noch einmal mindestens eine Stunde gehen lassen.

3. BROT BACKEN

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Brot auf ein mit Dauerbackfolie ausgelegtes Backblech stürzen und nach Belieben einschneiden.

Für 10 Minuten bei 220°C backen. Nun den Ofen auf 200°C herunterstellen und das Brot für weitere 35 Minuten darin belassen.

GENIEßERTIPP

Ein herrlich aromatischer Bergkäse oder ein cremiger Ziegenfischkäse aus Vera's Milchmanufaktur sind die perfekten Begleiter zu diesem Brot. Dazu noch ein Glas Wein und der Abend ist perfekt.

