



Batmans Superbrot

★★★

Brot

Vorbereitungszeit: 5 Std., 30 Min. **Kochzeit:** 1 Std. **Gesamtzeit:** 6 Std., 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

300 g Dinkelmehl
500 g Dinkelmehl (Vollkorn-)
1 Pck. Trockenhefe
½ Liter Wasser, warm
4 EL Olivenöl, oder Traubenkernöl oder Rapsöl
1 EL Meersalz
n. B. Korianderpulver
etwas Rohrohrzucker, Ahornsirup, Reissirup, Zuckerrübensirup
½ Tasse Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder andere Körner
etwas Öl
Mehl, für die Arbeitsfläche

größere Kastenform gleiten lassen, evtl. mit Körnern bestreuen und mindestens 1 h backen.

Dieses Brot ist durch die lange Ruhezeit sehr intensiv im Geschmack und passt im Prinzip zu allem.

ZUBEREITUNG

Die Mehlsorten in einer großen Schüssel mit dem Salz (evtl. Koriander) und den Körnern miteinander mischen. Eine Kuhle in die Mehlmittel drücken und die Trockenhefe, Öl und Zucker hineingeben und ebenfalls kurz mischen. Das warme Wasser in die Kuhle kippen und leicht verrühren. Einige Minuten stehen lassen. Dann auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mindestens 20 Minuten lang zu einem geschmeidigen Teig kneten, der nicht zu hart, eher sogar weich sein sollte. Bei Bedarf noch warmes Wasser zugeben. Den Teig in die mit Öl ausgepinselte Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch abdecken und mindestens 5 h bei höchstens Zimmertemperatur gehen lassen, am besten über Nacht.

Den Backofen auf 180-200°C Umluft vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Wasser mit in den Ofen stellen. Den Teig aus der Schüssel in eine Brotbackform oder