

... > Zubereitungsarten > Backen

Dinkel-Vollkornbrot mit Sauerteig

1/12 Boxi2011



 Druck

 Teilen

 Speichern

schnell gemachtes, gesundes Brot

 4.54 (11 Bewertungen)

 23 Kommentare

 10 Min.

 normal

 20.11.2013

 4218 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Saftiges
Vollkornbrot



Dinkel - Roggen -
Sauerteig - Brot
a la Mäusle



Selbstgebackene
s Knoblauchbrot



Die schnellsten
Brötchen der
Welt



Sauerteig



Zutaten

1



Portionen

1 kg Dinkelmehl, (Vollkornmehl)

150 g Sauerteig, (Natur-)

3 TL Salz

2 Pck. Trockenhefe

600 ml Wasser

Öl

Wasser, für den Ofen und den Teig

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
4218	140,98 g	45,21 g	776,38 g

Zubereitungstipps



**Versalzen? So
rettest du das
Essen!**

Zubereitung

⌚ Arbeitszeit ca. 10 Minuten ⌚ Ruhezeit ca. 45 Minuten ⌚ Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde
⌚ Gesamtzeit ca. 1 Stunde 55 Minuten

Das Mehl in eine Schüssel geben und Sauerteig, Salz, Hefe sowie Wasser dazugeben.

Mit den Knethaken des Mixers solange verkneten, bis eine homogene Masse entstanden ist. Alles mit den Händen zu einer Kugel formen und in eine große Schüssel legen. Ein warmes, feuchtes Handtuch lose darüber legen und den Teig an einem warmen Ort für 45 Minuten gehen lassen. Nach dieser Zeit sollte sich die Größe des Teigs etwa verdoppelt haben.

Ein Backblech mit Öl bestreichen und den Teig in die gewünschte Form bringen (kneten). Entweder länglich oder rund, wie man es gerade möchte.

Den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Das Brot mit Wasser bestreichen (diesen Vorgang während der gesamten Backzeit regelmäßig wiederholen, damit es eine schöne Kruste gibt) und mit einem feuerfesten Gefäß mit Wasser gefüllt, ebenfalls in den Ofen stellen. Für 20 Minuten bei 220°C backen und dann die Temperatur auf 200°C herunterstellen. Nach weiteren 40 Minuten sollte das Brot fertig gebacken sein.
Hier empfiehlt es sich zur Probe ein längeres Holzstäbchen mittig in den Teig zu stecken. Wenn kein Teig mehr anhaftet, ist das Brot gut.

Backen Vegetarisch Vegan Brot oder Brötchen Vollwert Gluten

Rezept von

Vinaigrette mit Curry-Blauschimmelkäse Linsensalat e

★★★★★

Bananen Suchard

★★★★★

Grießbrei nach englischer Art

★★★★★

Kü... > nu...

Tipps und
abwechslungsrei...

Die besten Brot-
Rezepte zum...

So gelingen Brot
und Brötchen...

So kommt ihr
gesund und satt...

Wissenswe
Serviertipp

Video Empfehlungen

Dinkel-Quark-
Brötchen

Saftiges
Vollkornbrot

Brot und
Brötchen backen

Hamburger
Brötchen

Burger-Br
selber ma

Markenrezepte bei Chefkoch



Kommentare

14.02.2021 14:49

LuzifaHell

Frage: Kann man für ein Brotrezept schwärmen?

Antwort: Na klar. Wie man sieht. =:)

Danke für das Rezept.

Antworten

18.01.2021 23:15

yatasgirl

Hallo

heute gab es dein Brot, ich hab die Hälfte an Zutaten genommen und Haferflocken.

Es hat uns sehr gut geschmeckt. Danke für das Rezept

Liebe Grüße yatasgirl

Antworten

21.07.2020 06:43

samtpfote66

Tolles Brot, das einzige was ich ändern möchte ist der Sauerteig-Anteil und bei meinem Ofen eine kürzere Backzeit, da mir das Brot am nächsten Tag schon etwas zu trocken war.

Antworten

25.02.2020 17:22

rinalepsie

**noch frische Hefe im Haus hatte, nutzen wir die nur noch. Uns gefällt die Konsistenz damit besser. Viele Grüße!

Antworten

25.02.2020 17:21

rinalepsie

Das Brot ist inzwischen zu unserem Standardrezept geworden, herzlichen Dank für die Anleitung! :-)

Ich mache für 2 Erwachsene ein halbes Rezept mit ca 200g

Sonnenblumenkernen.
Nachdem ich einmal noch frische

Antworten

09.09.2015 09:54

risei

Hallo,
ich habe eine Frage: Wozu dient denn der Sauerteig bei Dinkelmehl, wenn sogar noch 2 Päckchen Trockenhefe im Teig sind? Ist der nur für den Geschmack?
LG risei

Antworten

01.09.2015 11:00

trekneb

Hallo camoeflage165!

Dein Dinkel-Vollkornbrot mit Sauerteig ist gerade im Ofen und sieht schon mal sehr gut aus. Dem Brot habe ich, wie auch Hobbykochen, 150 g verschiedene Körner zugegeben und mit Sonnenblumenkernen bestreut. Die ganze Küche duftet.

Auf dein Rezept bin ich gestoßen, weil ich ein Brotrezept gesucht habe, das einfach und schnell geht und hier bin ich fündig geworden.

Danke dir für das schöne Rezept!

Bild kommt, falls da Brot fotogen ist.

LG trekneb

Antworten

01.09.2015 11:22

camouflage165

Hallo trekneb,
es freut mich, wenn das Rezept gefällt und noch mehr, wenn es Dir auch
geschmeckt hat!

Da will ich mal hoffen, dass das Brot auch so gut gelungen ist, das ein Foto
noch zusätzlich kommt.

LG
camouflage165

Antworten

11.10.2014 17:54

Hobbykochen

Hallop camouflage165,

heute gab es Dein sehr leckeres Brot zu einer Käseplatte, habe noch 150 g
Körner mit in den Teig gegeben.

Sehr empfehlenswertes Brot, was ich sehr gerne wieder backen werde.

Ein Foto ist unterwegs!

Liebe Grüße
Hobbykochen

Antworten

12.10.2014 12:45

camouflage165

Hallo Hobbykochen,
herzlichen Dank für den Kommentar und die Bewertung!
Es freut mich sehr, dass Dir das Brot gefallen hat!!

Liebe Grüße zurück
camouflage165

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was kuche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

johannisbeergelee rezepte, kaspressknodel rezepte, maiskolben rezepte, omlette rezepte, rhabarbersirup rezepte, schwarzkümmel rezepte, spitzkohl-lasagne rezepte,

