

# Dinkel-Toastbrot

## Zutaten für das Brühstück:

- 50 g Dinkelmehl Typ 630
- 145 g Wasser

Dinkelmehl und Wasser in einen Topf geben und so lange aufkochen, bis eine gebundene Masse entsteht. Diese Masse in eine Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

## Zutaten für den Poolish:

- 65 g Dinkelmehl Typ 630
- 1 g Hefe
- 65 g Wasser

Dinkelmehl in ein hohes Gefäß geben und mit Wasser verrühren. Hefe hinzufügen und alles vermischen. 1 Stunde bei Raumtemperatur reifen lassen und anschließend über Nacht (ca. 12 Stunden) in den Kühlschrank stellen. Wenn der Poolish sein Volumen sichtbar vergrößert hat, kann er weiterverarbeitet werden.

## Zutaten für den Hauptteig:

- 210 g Dinkelmehl Typ 630
- 195 g Brühstück
- 131 g Poolish
- 16 g Butter
- 7 g Salz
- 5 g Hefe
- 48 g Wasser

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und per Hand oder mit den Knethaken einer Küchenmaschine oder eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach den Teig auf eine Arbeitsfläche legen, per Hand zweimal dehnen und falten (Achtung: nicht kneten) und zurück in die Schüssel geben. Den Teig für weitere 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Diesen Vorgang einmal wiederholen.

Den Teig im Anschluss in eine 500-Gramm-Portion abwägen und langwirken. Hierfür zieht man den Teig in die Länge, schlägt die äußeren Enden um, sodass sich diese in der Mitte des Teiges treffen. Dann den Teig sanft einrollen, sodass er eine längliche, Baguette-ähnliche Form erhält. Durch das Langwirken kommt viel Luft in den Teig und das Toastbrot wird besonders fluffig.

Den Teig in eine mit Butter gefettete Kastenform legen und 30-40 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Ofen auf 230 Grad vorheizen. Unten in den Backofen eine hitzebeständige Schüssel mit heißem Wasser stellen, damit beim Backen Dampf entsteht. Das Brot 40-45 Minuten backen, bis sich eine knusprig braune Kruste bildet.

Sendung/Quelle: Brot & Stulle

Sendetermin: 27.08.2023

Koch/Köchin: Jessika Remmers

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)