

## Kochen

Joerg Schmid

Mittwoch, 15.04.2020

Dinkelvollkornbrot im Glas

Für 6 Brote à 300g

### Zutaten:

#### Für das Kochstück:

600 ml Wasser  
200 g Dinkelvollkornschat, grob

#### Für den Hauptteig:

800 g Dinkelvollkornmehl  
100 g Sonnenblumenkerne, geröstet  
100 g Sonnenblumenkerne, ungeröstet  
24 g Salz  
10 g Hefe  
150 g Joghurt  
300 ml Wasser



### Zubereitung:

1. **Für das Kochstück** Wasser zum Kochen bringen, mit dem Dinkelvollkornschat verrühren und auskühlen lassen. Mindestens 2 Std. quellen lassen, besser ist es das Kochstück am Vortag anzusetzen.
2. **Für den Hauptteig** alle Zutaten außer die ungerösteten Sonnenblumenkerne in die Maschine geben. 8 Minuten auf langsamer Stufe mischen und 1 Minute auf schneller Stufe kneten. Ideale Teigtemperatur wäre 27 Grad. Den fertigen Teig mindesten 60 Minuten ruhen lassen.
3. Nach der Teigruhe den Teig in 370 g-Stücke portionieren, rundwirken und langrollen. Jetzt auf einem feuchten Geschirrtuch rollen und in den ungerösteten Sonnenblumenkerne wälzen. Dies macht man am besten mit leicht befeuchteten Händen.
4. Den Teig vorsichtig in ein Glas mit 580 ml Fassungsvermögen geben. Bitte darauf achten, dass der Rand des Glases sauber bleibt.
5. Wenn der Teig sich nach ca. 60 Minuten leicht wölbt ist das Brot backbereit.
6. Jetzt die Gläser auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen bei 240 Grad Ober- und Unterhitze schieben und leicht dampfen. Nach ca. 5 Minuten den Ofen auf 200 Grad zurückdrehen. Bitte auf die Hitzebeständigkeit der Gläser achten! Sollte dieser unter 240 Grad liegen, muss man die Backzeit evtl. erhöhen. Backzeit: 45 Minuten.
7. Sobald das Brot im Ofen ist, die Gummidichtungsringe in kaltes Wasser legen. Optional kann man die Deckel noch mit Alkohol säubern.
8. Sobald die Brote gebacken sind, kann man diese mit dem Ofenhandschuh aus dem Ofen holen und direkt den Gummiring und die Klammern anbringen.

**Option:** Sie können die Gläser auch etwas mehr auskühlen lassen, dann sollten Sie, sobald Sie diese verschlossen haben, umgekehrt in einer Auflaufform mit kochendem Wasser im Ofen sterilisieren. Somit erhöht sich die Haltbarkeit.