

Dinkelvollkorn-Chia-Toast

Das Brot wird in zwei Etappen zubereitet. Etappe 1 umfasst alles bis einschließlich der Stückgare, Etappe 2 alles, was danach kommt. Die Stückgare (das Reifen des Hefeteiges im Stück) kann entweder innerhalb einiger Stunden im Warmen oder aber über Nacht im Kühlschrank erfolgen.

Bei diesem Brot muss das Zusammenspiel von Butter, Milch und Reifezeit des Teigs (Stockgare + Stückgare) sehr genau passen. Bei zu viel Milch und / oder Ofentrieb kann das Brot außen zwar sehr gut aussehen, aber beim aufschneiden zerbröseln die Scheiben dann. Je kürzer die Stückgare dauert (desto unreifer der Teig ist), desto mehr Ofentrieb entsteht. *Ofentrieb ist das Aufgehen der Backware während des Backvorganges.*

Benötigte Form: Kastenform für 1-kg-Brot

Zutaten:

- 700 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Dinkelmehl Typ 630
- 20 g Flohsamenschalen
- 1/4 Würfel (10 g) Frischhefe - bei ca. 24 h Teigruhe (über Nacht im Kühlschrank)
- 1 TL Zucker oder Honig
- 280 g Milch
- 220 g lauwarmes Wasser (bei Weizen-Vollkornmehl statt Dinkel-Vollkorn evtl. minimal mehr)
- 2 EL Essig
- 22 g Salz
- 150 g Butter
- **eine** der folgenden Zutaten:
 - 100 g Chia-Samen (ohne Vorbehandlung), **oder**
 - 190 g eingeweichte Leinsamen **oder**
 - 400 g nach Packungsanleitung gekochte bunte Quinoa
- Zum Backen 1 feuerfeste Schale mit ca. 500 ml Wasser

Vorbereitung der Butter

- Butter in einem Topf zerlassen, bis sie leicht braun ist. Dann Hitzezufuhr unterbrechen.
- Die Milch hinzu geben und verrühren.
- Die gebutterte Milch im Topf abkühlen lassen.

Zubereitung:

1. Das Wasser abmessen, Zucker zugeben und die Frischhefe darin auflösen.
2. Die beiden Mehlsorten, Salz, Essig, Hefewasser und das Milch-Butter-Gemisch in eine Schüssel geben.
3. Die Chia-Samen hinzu fügen.
4. Die gebutterte Milch aus dem Topf, das Hefewasser und den Essig hinzu fügen.
5. Den Teig von Hand so vermischen, dass kein loses Mehl mehr in der Schüssel ist.
6. Den Teig von Hand 5 min kneten. *Der Teig hat dann eine gummiartige Konsistenz und ist am Ende des Knetens nicht mehr klebrig.*
7. **Stockgare:** Den Teig in der Schüssel oben abdecken und bei Zimmertemperatur 60 min gehen lassen. *Dabei kommt die Hefe in einen stoffwechselaktiven Zustand.*
8. Während der Stockgare die Kastenform einfetten und mit Backpapier auslegen. Das Papier an den Langseiten herunter stehen lassen, sodass das Brot an dem überstehenden Papier später aus der Form gehoben werden kann.
9. Den Teig noch einmal durchkneten („falten“), damit er lockerer wird.
10. Die Oberfläche des Teiges max. 1 mm einschneiden *Zweck: Die Gase im Teig, die sich beim Ofentrieb bilden, können entweichen und der Teig reißt während des Backvorganges nicht unkontrolliert.*
11. Den Teig in die Form füllen und diese oben mit einem feuchten Leinentuch (alternativ Folie) abdecken.

Stückgare

Nun muss der Teig im Stück reifen und darf danach nicht mehr geknetet oder anderweitig großartig erschüttert werden. Dies geschieht über Nacht im Kühlschrank bei ca. 6 – 8° C .

Etappe 2:**Vorbereitung zum Backen:**

1. Etwa 2 – 3 Stunden vor Backbeginn die Form aus dem Kühlschrank holen. (Dort sollte sie zuvor 22 – 24 Stunden verweilt haben.) **Der Teig darf jetzt nicht mehr großartig erschüttert und schon gar nicht erneut geknetet werden!**
2. Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Dabei eine feuerfeste Schale mit ca. 500 ml kaltem Wasser auf den Boden des Ofens stellen. *Der Teig soll hinterher eine feuchtwarme Umgebung vorfinden.*
3. Die Oberfläche des Brotes mit Wasser einstreichen.
4. Ein Stück Alufolie, etwas größer als die Oberfläche der Form, bereit legen.

Backen:

1. Den Gitterrost des Backofens auf die 2. Schiene von unten setzen (also leicht unterhalb der Mitte) und darauf die Form stellen.
2. Backzeit 80 min (diese wurden am 19.10.2022 als optimaler Wert festgestellt). **Zu langes Backen kann dazu führen, dass das Brot trocken wird!**
3. **Nach ca. 45 min (Wecker stellen) das Brot oben abdecken, sonst wird es zu dunkel!** *Es muss goldbraun und nicht dunkelbraun ein, ansonsten verbrennt später beim Toasten der Rand.*
4. Nach dem Backen das Brot gleich aus der Form heben. Klopfrage vornehmen: Ist das Klopfragegeräusch hohl, ist das Brot durch (das Wasser weg). Ansonsten Brot in die Form zurück heben und noch weiter backen; nach wenigen Minuten erneut kontrollieren.

Nach dem Backen

das Brot sofort ohne Abkühlen aus der Form nehmen, das Backpapier entfernen und auf ein Holzbrett o.ä. stellen. Nach dem ersten Auskühlen das Brot auf ein Kuchengitter setzen, damit der Boden auch belüftet wird. *Bleibt der Kuchen in der Form, sorgt austretende Feuchtigkeit am Boden dafür, dass das Brot nach kürzerer Zeit „ein Fußbad nimmt“.*

Aufschneiden, zu beachten:

- Erst aufschneiden, nachdem das Brot vollständig ausgekühlt ist! Am besten vorher 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, dann wird das Brot etwas fester.
- Toastbrot in **11 mm dicke** Scheiben schneiden (mit Maschine). Bei dünneren Scheiben können diese sonst nach oder schon vor dem Toasten brechen. *Im Test waren 10 mm Scheibenstärke zu wenig (geschnitten mit einer „Ritter“-Brotschneidemaschine und lt. deren Skalenteilung).*