

DINKEL BROT MIT ROTER BETE

Dinkel Brot mit roter Bete

Ich bin wieder in meiner Backphase und dieses super pinke Dinkel Brot mit roter Bete ist das Ergebnis. Ein ganz einfaches Rezept das zu einem knalligen Brot führt. Am Ende haben wir eine dünne, knusprige, aber nicht zu krachende Kruste, eine sehr fluffige und saftige Krume und man schmeckt wunderbar und ganz dezent die rote Bete heraus.



Zutaten für 1 Brot:

Vorteig:

160g Dinkel Vollkornmehl

4g Salz

4g frische Hefe

100g Wasser

Hauptteig:

Vorteig

380g Dinkelmehl, Typ 630

120g rote Bete, gegart und gepellt - ca. 4 mittelgroße Knollen

8g frische Hefe

10g Salz

12g Rapsöl

130g Wasser

Zubereitung:

Am Vorabend wird der Vorteig angesetzt. Dafür gibt man das Dinkel Vollkornmehl mit Salz, gebröselter Hefe und Wasser in eine Schüssel und vermengt alles mit der Gabel zu einem recht festen Teig. Der darf dann 12-14 Stunden in einem kühlen Raum gehen. Alternativ sind 2 Stunden Raumtemperatur und 10-12 Stunden im Kühlschrank auch ok.

Die rote Bete putzen, Stielansatz und Wurzel abschneiden und die Knollen bei 200°C für 1 Stunde im Ofen backen. Über Nacht abkühlen lassen.



Backtag – das Dinkelmehl, die restliche Hefe, das Rapsöl (oder ein anderes leichtes Pflanzenöl), den Vorteig und das Wasser in eine ausreichend große Schüssel geben. Die rote Bete pellen, das geht abgekühlt ganz leicht, und im Mixer klein hechseln.



Die gemixte rote Bete zu den restlichen Zutaten geben...



...und das Ganze mit der Küchenmaschine erst 4 Minuten auf kleinster Stufe und dann 10 Minuten auf mittlerer Stufe kneten bis ein elastischer und nur leicht klebriger Teig entsteht.



Dieser Teig muss eine Stunde bei Raumtemperatur gehen, wird dann einmal gefaltet und darf weitere 30 Minuten mit dem Schluss nach unten im Gärkorbchen gehen.



Den Ofen auf 230°C, bei mir im Brotbackmodus – sonst mit einer ofenfesten Schale Wasser am Boden, vorheizen.

Das Brot auf das heiße Blech kippen – das Brot der Länge nach 2cm tief einschneiden und 20 Minuten bei 230°C backen ...



Nach 20 Minuten wird Dampf abgelassen und die Temperatur auf 200°C reduziert.



Weitere 10 Minuten backen, die Ofentür leicht ankippen und das Brot noch 5 Minuten fertig backen.

Einmal den Boden anklopfen ob es sich hohl anhört und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.



Sobald das Brot vollständig ausgekühlt ist kann es angeschnitten werden. Die Krume ist genau so pink wie die Kruste.

Ich bin hin und weg – und ihr?

