

Wurzelbrot ohne Kneten im Video-Tutorial



Aussen knusprig, innen luftig: Im Denner Video-Tutorial des Monats zeigen wir euch, wie man mit wenig Aufwand ein schmackhaftes Wurzelbrot hinkommt.

Dieses Gebäck gelingt auch Anfängern problemlos: Der Teig ist in maximal 7 Minuten gemacht, da das Kneten komplett entfällt; danach muss er nur noch 2½ Stunden ruhen. Auch das Formen ist keine Hexerei: den Teig zwei- bis dreimal um sich selbst drehen und schon ist der Wurzel-Look perfekt.

Statt mit Weizenmehl backen wir das Wurzelbrot heute mit Dinkelmehl. Nachdem dieses schon im Mittelalter sehr beliebt war – die heilkundige Hildegard von Bingen nannte es gar «bestes Getreide» – hat es in den letzten Jahren eine kleine Renaissance hingelegt. Tatsächlich punktet Dinkel im Vergleich zu herkömmlichem Weizen mit einem etwas höheren Nährstoffgehalt und er gilt als verträglicher. Dass Dinkel um einiges teurer ist, kommt daher, dass eine spezielle Schutzhülle am Korn entfernt werden muss, was zu einem höheren Arbeitsaufwand führt. Wer umsatteln möchte, kann Dinkel wie Weizenmehl einsetzen.

- 500 g Dinkelmehl, z.B. von IP-SUISSE
- 2½ TL Salz
- 15 g Frischhefe
- 1½ TL Zucker
- 380 ml lauwarmes Wasser

1. Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Zucker und Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, Flüssigkeit zum Mehl in die Schüssel geben und mit einer Kelle nur so lange rühren/bearbeiten, bis sich ein grosses Teigstück gebildet hat und das gesamte Mehl eingearbeitet ist.
3. Schüssel mit einem trockenen Küchentuch bedecken und circa 2½ Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
4. Arbeitsfläche dick bemehlen, mit einem Teigschaber den Teig in einem Stück auf das Mehl kippen. Teigoberfläche bemehlen und den Teig vorsichtig im Mehl hin- und her wiegen, sodass er von allen Seiten her bemehlt ist.
5. Teig in der Mitte durchschneiden, die beiden Stücke längs nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, vorsichtig 2- bis 3-mal um sich selbst drehen und wenn nötig leicht zusammenschieben. Wichtig: Teig nicht

mehr kneten, damit die Luft nicht entweicht.

6. Ofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, Brote während circa 27 bis 29 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungsdauer: circa 15 Minuten ohne Ruhe- und Backzeit