

Hier und heute



5-Minuten-Dinkelbrot

Konditormeisterin Theresa Knipschild macht ein schnelles, mediterranes Dinkelbrot. Der Clou: Kein langes Kneten, kein langes Gehenlassen - der Teig ist ruckzuck zusammengerührt. Theresa würzt das Brot mit einem selbstgemachten Brotgewürz.

Das Rezept

5-Minuten-Dinkelbrot

(von Theresa Knipschild, ergibt ein Brot)

Zutaten selbstgemachtes Brotgewürz

- 2 EL Kümmel
- 1 EL Anis
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Koriandersamen
- ½ TL schwarze Pfefferkörner

Zubereitung

Alle Gewürze in einer Schüssel mischen und in einem Mörser etwas anstoßen, um die ätherischen Öle zu lösen - so wird der Geschmack intensiver. Danach in einer Gewürzmühle, einem Mixer oder im Mörser möglichst fein mahlen. Luftdicht verschließen und an einem lichtgeschützten Ort aufbewahren.

Zutaten Brot

- 750 g Dinkelmehl, Type 630
- 300 g Joghurt, beliebige Fettstufe
- 200 ml kaltes Wasser
- 100 g Tomaten in Öl, abgetropft und grobgehackt
- 100 g Parmesan, grobgerieben
- ca. 50 ml Olivenöl und ca. 20 g für auf das Brot
- 1 Päckchen (15 g) Backpulver
- 1 EL Salz
- 1 EL Honig oder Zucker
- 2 TL Brotgewürz
- ½ TL Salzflocken oder grobes Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Olivenöl (50 ml) auf ein Backblech gießen und verteilen.

Alle Zutaten, bis auf Parmesan und Tomaten, in eine Rührschüssel geben und circa 4 Minuten mit einem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine kneten. Dann Tomaten und Parmesan zugeben und leicht verkneten.

Den Teig auf das geölte Blech geben. Das restliche Olivenöl auf den Teig geben, die Hände damit „benetzen“ und das Brot damit in Form glatt drücken, mit den Fingern „Löcher“ in den Teig stechen. Der Teig füllt das Backblech nicht ganz aus. Danach Salzflocken oder grobes Salz auf das Brot geben und ca. 40 Minuten backen.

Frisch schmeckt das Brot am besten. Am Folgetag toasten oder im Backofen grillen.