

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gastkoch: Christian Ofner

Bio Dinkelvollkornlaibchen

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Bio Dinkelvollkornmehl
- 10 g Salz
- 10 g Bio Gerstenmalzmehl
- 10 g Honig
- 5 g Bio Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Koriander)
- 15 g Bio Butter (handwarm)
- 25 g Bio Kürbiskerne (zum Teig geben)
- 15 g frischer Germ
- 330 g Wasser (ca. 23-25° C)
- Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung

Bio Dinkelvollkornmehl, Salz, Honig, Bio Gerstenmalzmehl, Bio Brotgewürz, Bio Butter, Bio Kürbiskerne, frischen Germ und Wasser sehr genau abwiegen und in einer Schüssel alles gut durchmischen. Dann in eine Küchenmaschine einspannen und mit Hilfe eines Knethakens zu einem Teig verkneten.

Wichtig bei der Verarbeitung von Dinkel: Die Masse darf maximal 5 Minuten lang geknetet werden, ansonsten geht der Teig später nicht mehr auf!

Quelle: ORF extra

Anschließend den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zirka 80 Gramm schwere Teiglinge auswiegen.

Die Hände mit Mehl bestäuben und die abgewogenen Teiglinge in der Hand zu runden Kugeln formen. Dann die Teigkugeln noch einmal vorsichtig mit der Hand über die Arbeitsfläche rollen und mit etwas Wasser befeuchten (z.B. mit einer Sprühflasche). Die feuchten Teiglaibchen in Kürbiskernen wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Dinkelvollkornlaibchen nun mit einem Geschirrtuch abdecken und für zirka 25-35 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

Im Anschluss die aufgegangenen Laibchen mit viel Dampf bei 210° C Heißluft im Rohr goldbraun backen. Wenn das Backrohr keine Dampffunktion hat, kann auch ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser ins Rohr gestellt werden, um so Dampf zu erzeugen.

Die Dinkelvollkornlaibchen aus dem Rohr nehmen, wenn sie eine goldbraune Farbe haben. Sobald sie ausgekühlt sind, am besten mit Butter bestreichen und genießen.