

Aargauer Dinkelbrot selber machen

Diese Zutaten brauchst du für ein Aargauer Dinkelbrot:

500 g Dinkelmehl
1.5 gestrichene Teelöffel Salz
20 g Hefe
rund 3 dl lauwarmes Wasser



- 1 In eine grosse Schüssel gibst du Mehl und Salz. Die Hefe zerbröckelst du in kleine Stücke und streust sie über das Mehl.
- 2 Du giesst das Wasser dazu und verrührst alles mit der Hand.
- 3 Sobald der Teig zusammenhält, stürzt du ihn aus der Schüssel auf den leicht mit Mehl bestreuten Tisch.
- 4 Knete den Teig mit deinem Handballen tüchtig durch, bis er weich und elastisch ist. Das dauert etwa 10 Minuten.
- 5 Der Teig darf nicht mehr am Tisch kleben, sonst musst du noch etwas Mehl darüber stäuben und kurz weiterkneten.
- 6 Je nach Lust und Laune kannst du in den Teig eine Handvoll Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Kürbiskerne, gehackte Nüsse, Sultaninen, Mohn und vieles mehr geben...
- 7 Decke die Schüssel mit einem Küchentuch zu. Dann musst du den Teig in der Küche ruhen lassen, bis er doppelt so gross geworden ist.
- 8 Heize den Backofen auf 220 Grad vor. Nimm den Teig aus der Schüssel und drücke ihn leicht zusammen. Forme daraus runde oder lange Brote.
- 9 Lege die Brote auf ein mit Backreinpapier belegtes Blech und bestreibe sie mit Wasser.
- 10 Schneide die Brote mit der Messerspitze leicht ein.
- 11 Schiebe das Blech auf die zweitunterste Rille des Backofens. 4 Brote müssen 30 Minuten backen, 2 Brote brauchen 35 Minuten. Machst du 10 kleine Brötchen, sind diese schon in 20 Minuten fertig gebacken.
- 12 Klopfe an die Unterseite des Brotes. Wenn es hohl klingt, ist es fertig gebacken.

