

# Dinkel-Buttermilch-Brot (nach Lutz Geißler)

## Mehlkochstück (2 - 4 Stunden vorher)

47g	Dinkelvollkornmehl	In einem Topf mit dem Schneebesen klümpchenfrei verrühren und unter Rühren aufkochen bis die Mischung zu einer puddingartigen Masse eindickt. Abgedeckt vollständig abkühlen lassen.
235g	Kaltes Wasser	
19g	Salz	

---

## Saaten-Quellstück (2 - 4 Stunden vorher)

40g	Leinsaat (evtl. geschrotet)	In einer Schüssel vermischen, abgedeckt quellen und vollständig abkühlen lassen.
40g	Sonnenblumenkerne	
40g	Kürbiskerne	
120g	heißes Wasser	

---

## Hauptteig

Mehlkochstück	Alle Zutaten mit der Küchenmaschine oder mit den Händen gründlich verkneten.	
Saatenquellstück	Den Teig vor dem Antrocknen geschützt (z.B. mit einer Duschhaube) 20 - 24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.	
500g	Buttermilch	Dabei nach 2 - 8 und nach 12 - 18 Stunden dehnen und falten (den Teig mit der Hand oder einem Teigschaber rundum von Rand zur Mitte ziehen).
465g	Dinkelvollkornmehl	
400g	Dinkelmehl T630	
30g	Anstellgut Dinkel oder Weizen	Den Teig teilen und beide Stücke auf der bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig falten und rund wirken.
		Mit dem Schluss nach unten in bemehlte Gärkörbchen geben und 1 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen.
		Gusseisentöpfe (20cm und 24cm) mit Deckel im Backofen bei 250°C Ober- und Unterhitze ca. 30 Min. aufheizen.
		Den Teigling mit dem Schluss nach oben in den Topf geben und den Deckel auflegen.
		Die Temperatur auf 210°C senken und das Brot 30 – 35 Min. backen.
		Den Deckel abnehmen und das Brot weitere 12 - 15 Minuten fertigbacken. Auf einem Gitter auskühlen lassen.