

## UrDinkel-Zwirbelbrot

### Zutaten:

350	g	kaltes Wasser
3	g	Hefe, frisch
400	g	UrDinkelmehl, hell
100	g	UrDinkelmehl, dunkel
10	g	Salz

UrDinkelmehl dunkel, UrDinkel Schrot oder als Variante zerkleinertes Popcorn

### Zubereitung:

- Alle Zutaten in die Knetschüssel geben und 5 Min. auf niedriger Stufe kneten. Anschliessend die Geschwindigkeit erhöhen und weitere 6 Minuten kneten.
- Den Teig mit einem feuchten Tuch zudecken und nach 30 sowie 60 Minuten mit der nassen Hand von aussen nach innen falten. Nach dem zweiten Faltdurchgang den Teig nochmals 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen und anschliessend für 6-16 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, kalten Teig darauf geben und mit den Händen zu einem Rechteck von 1.5 - 2.5 cm Höhe ziehen. Teig halbieren, je nach Belieben mit einer Füllung belegen (siehe Varianten), Brote verzwirbeln und auf ein Backpapier legen.
- Die Zwirbelbrote in den auf 230° vorgeheizten Ofen geben und 12 Minuten mit Dampf backen. Anschliessend Ofentür öffnen (um den Dampf abzulassen) und die Brote weitere 15-20 Minuten bei 210° ausbacken.

### Varianten:

- Die Brote können mit Nüssen oder Kernen gezwirbelt werden.
- Auch getrocknete Früchte eignen sich hervorragend. Diese 30 Min. vor dem Verarbeiten klein schneiden und in wenig Apfelsaft einlegen.
- Popcorn ist ebenfalls eine gute Ergänzung. Dieses kann in den Teig oder auch zum Einzwirbeln (innen und aussen) verwendet werden.

### Tipp für den Grosshaushalt:

- Ich breite immer gleich die doppelte Menge zu und forme daraus 3 grosse Brote, welche ideal auf ein Blech passen. Jedes der Brote fülle ich unterschiedlich, so entstehen in einem Arbeitsgang drei unterschiedliche Brote. Zwei davon wandern in die Gefriertruhe und eines wird sofort verspeist.



Rezepte