

# Dinkelvollkornbrot mit Buttermilch nach plötzblog



Foto Gisela Martin

Rezept von hier  
<https://www.ploetzblog.de/2013/05/29/leserwunsch-dinkelvollkornbrot-mit-buttermilch/> und auf CC umgeschrieben.

## **Zutaten:**

### ***Quellstück 1***

300 g Dinkelkörner Dinkelvollkornmehl  
300 g Buttermilch  
12 g Salz

### ***Quellstück 2***

40 g Leinsamen  
20 g Sesam  
40 g Sonnenblumenkerne  
30 g Roggenflocken (alternativ: Haferflocken) – ich hatte Haferkörner, die ich mit dem Flocker geflockt habe  
150 g Buttermilch

## ***Hauptteig***

Quellstücke  
300 g Dinkelkörner bzw. Dinkelvollkornmehl  
6 g Frischhefe  
115 g Buttermilch (zimmerwarm)

10 g Rohrzucker

Sonnenblumenkerne zum Wälzen

### **Zubereitung:**

Die jeweiligen Quellstückzutaten (falls Dinkelkörner verwendet werden, vorher mit Getreidemühle mahlen) mit einem Löffel mischen und 10-14 Stunden abgedeckt im Kühlschrank bei 6-8°C lagern.

Dinkelkörner mit Getreidemühle mahlen und sämtliche Teigzutaten in der CC mit Knethaken vermengen.

CC auf 24 Grad stellen, kein Rührelement, Timer auf eine Stunde, Spritzschutz als Deckel aufsetzen. Nach 20 und 40 Min. mit Nassen Händen den Teig falten.

Den Teig zu einem länglichen Laib formen, anfeuchten und in Sonnenblumenkernen wälzen.

Eine Kastenform (22 x 10 x 9 cm) mit Backfolie auslegen und den Teig reinlegen. Mit Klarsichtfolie abdecken. 12 Std. bei ca. 10 Grad im Kühlschrank gehen lassen. Volumen verdoppelt sich in der Zeit.

Klarsichtfolie entfernen, Brot besprühen und in Backofen stellen. Backofen 180°C O/U einstellen. Keinen Backstein verwenden, Form nur auf Gitterrost stellen.

Ich habe in der ersten Hälfte Dampfstöße zugegeben.

90 Minuten bei Raumtemperatur steigend auf 180°C backen. Zum Schluss hin, falls Kruste zu dunkel wird, mit Alufolie bedecken. Nach 90 Min die Form entfernen und 10 Minuten weiterbacken.