

Rezept vom Bäcker
Recette du boulanger



*Für 1 Brot:
Pour 1 pain:*

500g Dinkelmehl
de farine d'épeautre
12g Salz
sel
20g Hefe, zerbröckelt
de levure émiettée
3,15 dl Wasser
d'eau
1 EL Sonnenblumenöl
(oder Rapsöl)
cs huile de tournesol
(ou huile de colza)

i Schneiden sie die Teiglinge mit einem scharfen Messer ein und bestreichen sie die Oberfläche der Teiglinge vor dem Backen mit Wasser
Entailler le pâton avec un couteau bien affûté et badigeonner au pinceau avec de l'eau avant la cuisson.

- 1.** Mehl und Salz mischen. Eine Mulde formen, Hefe im Wasser auflösen und in die Mulde giessen.
Mélanger la farine avec le sel. Former un puits, délayer la levure dans l'eau et verser dans le puits.
- 2.** Speiseöl verspätet begeben und alles zu einem glatten Teig kneten, zugedeckt 60 Minuten stehen lassen.
Ajouter l'huile de cuisson en retard et pétrir le tout en une pâte lisse, couvrir et laisser lever la pâte pendant 60 min.
- 3.** Teigstücke von je 300 g abwägen und vorsichtig in 2–3 Schritten in eine längliche Form bringen ohne die Lockerungsgase auszu-stossen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und zugedeckt 30 Min. stehen lassen.
Façonner les pâtons de 300 g, les former de façon longitudinale en évitant d'évacuer le gaz accumulé dans la masse. Déposer les pâtons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les laissés reposer 30 minutes.
- 4.** Im vorgeheizten Backofen bei 210 °C bis zur gewünschten Farbe backen (50 Min.).
Cuire dans un four préchauffé a 210°C, jusqu'à obtention d'une couleur adéquate (50 Min.).



Art. Nr.: 89181.04
95386