

# Brot oder Brötchen aus Dinkel-Ruchmehl

---

## Vorteig,

Zur besseren Verquellung und vor allem zur Geschmacksbildung knetet man 8-10 Stunden zuvor einen Vorteig mit:

500g Dinkel-Ruchmehl  
10g frischer Hefe  
420ml Wasser

Der Teig wird mit einem Deckel oder Klarsichtfolie 8-12 Stunden zugedeckt stehengelassen.

## Nach dieser Zeit zum Vorteig geben:

500g Dinkel-Hefezopfmehl  
30g frische Hefe  
ca. 150g gekochte, geriebene Kartoffeln  
1 Eßl. Rapsöl  
1 Eßl. Salz  
200 – 220ml Wasser

## Zubereitung

zur besseren Lockerung: 30g Backmalz

Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten

den Teig ca. 45min zugedeckt gehen lassen

längliche Teigstücke herausstechen, die man als Doppelbrötchen formt oder auf ein Baguetteblech legt. (Bekommen Sie bei uns).

ergibt ca. 12 – 16 Doppelbrötchen auf 2 Blechen

ca. 10min gehen lassen

mit Wasser oder Ei bestreichen

die Bleche nacheinander backen!

Vorheizen: auf Ober-/Unterhitze 200°C

## Backen

bei Umluft 8min bei 210°C, danach 14min bei 170°C

Ebenso können Sie Dinkel-Ruchmehl zum Kochen, für Flädle und Kuchen verwenden

Ihre Gültsteiner Müllerfamilie