

Drachenbrot



1. Sauerteigansatz: 100g Mehl mit knapp 1dl Wasser verrühren und in einem abgedeckten Weckglas (1/2 l) bei Raumtemperatur 4-5 Tage gären lassen. Alle paar Tage mit einem sauberen Gegenstand, wenn möglich nicht Metall, umrühren. Den gesamten Vorgang mit füttern und Wasser geben fünf Mal wiederholen und jedes Mal ein bisschen weniger Wasser zuführen, da der Gärprozess auch Flüssigkeit entstehen lässt. Der Ansatz gleicht weniger einem Teig, die Masse fließt. Bei guter Pflege bleibt der Hefestamm lange happy und wird immer besser!
2. Nach 4-5 Wochen 200g des Sauerteigansatzes entweder weiter verschenken oder zu einem Brot (nicht Sauerteig, es muss Hefe hinzugefügt werden) verarbeiten. Das Weckglas waschen.
3. Den restliche Ansatz noch weitere 2-3 Mal mit 100g Mehl und knapp 1dl Wasser füttern, jetzt aber bis zu 6 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Es bilden sich Blasen.

Für mehr Variationen

Anstatt UrDinkel hell und Vollkornmehl können 500g von einer anderen Mehllart verarbeitet werden.

4. Drachenbrot: 200g Sauerteigansatz in die Teigschüssel giessen. Weckglas waschen und restlichen Ansatz erneut füttern und ab in den Kühlschrank, bis zum nächsten Mal!

UrDinkel Classic und hell sowie das Vollkornmehl mit dem Salz, Leinsamen, Sonnenblumenkernen und Sauerteigansatz vermengen.

Mit einem nassen Küchentuch abdecken. Über Nacht oder am Besten noch länger bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

5. Den Teig mit etwas Mehl zusammenkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Cakeform geben. Tipp: Ecken der Form mit etwas Kokosöl einfetten. Nochmals ein paar Stunden aufgehen lassen. Mit Kürbiskernen einen Mittelkamm stecken und mit Sesamsamen bestreuen. In der Mitte einen Schnitt machen.
6. Backen: ca. 5 Minuten bei 230 Grad backen, dann evtl. kurz rausnehmen und den Mittelschnitt machen für den Drachenkammeffekt ☺, dann weiterbacken bei 200 Grad, je nach Ofen ca. 45 – 60 Minuten. Enjoy!

Für ein grosses Brot in der Cakeform gebacken

Sauerteigansatz

500 g UrDinkel Classic

4 dl Wasser

Drachenbrot

200 g Sauerteig

4 dl Wasser

200 g UrDinkel Classic

300 g UrDinkel hell

200 g Vollkornmehl

2 TL Salz

100 g Leinsamen

80 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

50 g Sesamsamen