




# Emmer-Brot

Leckeres kräftiges Brot mit Emmervollkorn-, Dinkel- und Weizenmehl.

etwa 30 Scheiben    etwas Übung erforderlich  bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Für das Backblech:

Backpapier

### Hefeteig:

1 Würfel Dr. Oetker Frische Hefe  
500 ml Buttermilch zimmerwarm  
1 EL Honig  
600 g Emmervollkornmehl  
300 g Weizenmehl Type 1050  
300 g Dinkelmehl Type 1050  
1 EL Salz  
250 ml warmes Wasser

- 1 Hefeteig zubereiten:**  
Hefe in die Buttermilch bröckeln, mit dem Honig verrühren und einige Minuten stehen lassen. Alle 3 Mehlsorten mit Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefe-Buttermilch-Mischung und Wasser hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in mind. 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 2 Std. gehen lassen.
- 2** Backblech mit Backpapier belegen.
- 3** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche gut durchkneten, zu einem länglichen Laib formen und auf das Backblech legen. Zugedeckt an einem warmen Ort noch einmal so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 250 °C**  
**Heißluft etwa 230 °C**



## Versuchsküche Rezepte und Tipps

- 4 Den Laib mit etwas Mehl bestreuen und der Länge nach mehrmals etwa 1 cm tief einschneiden. In den Backofen schieben und anbacken.

**Einschub: unteres Drittel**  
**Backzeit: etwa 10 Min.**

- 5 **Backofentemperatur reduzieren** und das Brot fertig backen.

**Ober-/Unterhitze etwa 200 °C**  
**Heißluft etwa 180 °C**  
**Einschub: unteres Drittel**  
**Backzeit: etwa 40 Min.**

Das Brot auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

### Tipps aus der Versuchsküche

- Sehr lecker schmeckt das Brot mit Butter und Schnittlauchröllchen oder rohem Schinken.
- Sie können auch 2 kleinere Brote aus dem gesamten Teig oder nur die Hälfte des Teiges zu einem kleineren Brot backen. Hierfür das Brot nur etwa 30 Min. fertig backen.
- Bereiten Sie den Hefeteig mit kalter Buttermilch und kaltem Wasser zu. Decken Sie den Teig mit Folie zu und lassen ihn über Nacht im Kühlschrank gehen. Am nächsten Tag zum Laib formen, gehen lassen und backen.

