

# Dinkel-Dreams 2

## Kochbuch und Backbuch



**K.D. Michaelis**

## Vorwort

### Dinkelmehl-Typen

Bei Dinkelmehl unterscheidet man die Typen:

- **630**
- **812** und
- **1050**.

Den Typ 812 findet man in normalen Supermärkten kaum, weshalb man normalerweise lediglich mit den anderen beiden arbeitet.

Die Typ-Nummer gibt dabei an, wie viele Mineralstoffe jeweils in 100 Gramm Mehl enthalten sind. Sprich Dinkelmehl 630 liefert 630 Milligramm Mineralstoffe auf 100 g Mehl und die Type 1050 analog dazu 1.050 mg.

**Type 630:** Sehr helles Mehl, das sich für Kuchen, Brot, Brötchen und anderes Kleingebäck eignet.

**Typen 812 und 1050:** Deutlich dunkleres Dinkelmehl. Ideal zum Brotbacken und für herzhaftere Backwaren.

### Trockenhefe / frische Hefe

1 Päckchen **Trockenhefe** mit 7 Gramm Inhalt entspricht **einem halben Würfel Frischhefe** mit 21 Gramm. Will man einen ganzen Würfel frischer Hefe durch Trockenhefe austauschen, benötigt man folglich 2 Päckchen der getrockneten Hefe.

# Inhaltsverzeichnis

## 1. **Brote und Brötchen**

Dinkel-Bauernbrot

Dinkel-Focaccia (Quark-Öl-Teig)

Dinkel-Teff-Landbrot

Dinkel-Weißbrot (für Tramezzini)

Low-Carb-Brot / Quark-Mandelbrot

## 2. **Leckere Hauptgerichte und Snacks mit Dinkelmehl**

Apfelschmarrn

Quark-Öl-Pizzateig (ohne Hefe)

Reisauflauf mit frischen Früchten

Zucchini-puffer

### **mit selbstgebackenem Dinkelbrot**

Croûtons / Brotwürfel

Focaccia-Varianten kalt/warm

- Griechische Focaccia
- Margherita-Focaccia
- Südtiroler Focaccia

Himbeer-Feldsalat

Obatzter

Pesto-Brot-Duo

Grünes Pesto / alla Genovese

Rotes Pesto / Pesto Rosso

Bärlauch-Pesto

Radieschen-Meerrettich-Creme  
Strammer Max Spezial

### **mit Dinkelnudeln**

Dinkel-Pasta selbstgemacht  
Pasta Amatriciana  
Pasta Asparagi al Limone  
Pasta Bolognese  
Pasta Carbonara  
Pasta Emiliana  
Pasta Gambanero  
Pasta Messinese  
Pasta mit Pesto alla Genovese  
Pasta Quattro Formaggi  
Pasta al Salmone  
Pasta Spinaci e Gorgonzola  
Pasta Tonno  
Pasta Zucchini e pollo  
Schinkennudeln

### **3. Kuchen und Torten**

Beerenkuchen  
Käsekuchen/Quarkkuchen (schnell)  
Pfirsich-Mandel-Rührkuchen  
Rhabarber-Apfel-Kuchen  
Zitronen-Apfel-Cranberry-Cake  
Zitrus-Cheesecake

### **4. Süße Kleinigkeiten**

Amerikaner  
Baileys-Creme (mit Butterplätzchen)

Butterplätzchen

Donuts

Espresso-Creme (mit Butterplätz.)

Spekulatius

Spekulatius-Creme

Spitzbuben

## 1. Brote und Brötchen

Dinkel-Bauernbrot (lange Teigruhe)

Dinkel-Focaccia (Quark-Öl-Teig, hefefrei)

Dinkel-Teff-Landbrot

Dinkel-Weißbrot (auch als Tramezzini)

Low-Carb-Brot / Quark-Mandelbrot (ganz **ohne** Dinkelmehl)

## Dinkel-Bauernbrot

- 250 ml **lauwarmes** Wasser
- 10 g **frische** Hefe
- 1 TL Zucker
- 500 g Dinkelmehl Type **630**
- 75 g Roggen-Sauerteig
- 10 g Salz
- 25 g Brotgewürz (z.B. gemahlener Koriander, Fenchel und Kümmel)
- 15 g Backmalz (vermahlener und vermälzter Roggen)
- 3 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl

Das **lauwarme** Wasser in eine Rührschüssel geben und die frische Hefe hineinbröckeln. Den Zucker hinzufügen und alles mit einer Gabel durchrühren, damit es sich vermischt und sich die Hefe auflöst. Mit einem Baumwolltuch abdecken und **15 Minuten** quellen lassen.

Die **Hälfte** des Dinkelmehls (**250 g**) hinzugeben und mit dem elektrischen Handmixer mit Knethaken auf kleiner Stufe verrühren und dann mit einer höheren Stufe glattrühren. **3 bis 4 Stunden - oder** auch über Nacht bei Zimmertemperatur **zugedeckt** aufgehen lassen.

Die **restlichen 250 g** Dinkelmehl und den Sauerteig wieder mittels der Knethaken und dem elektrischen Handmixer unterkneten. **Abgedeckt** weitere **30 Minuten** aufgehen lassen.

Jetzt erst Salz, Brotgewürz, Backmalz und das Öl hinzufügen und entweder mit dem elektrischen Handmixer oder per Hand nochmals gründlich durchkneten. **5 bis 10 Minuten** wären super. Mit etwas Dinkelmehl **leicht** bestäuben, wieder **zudecken** und nochmals **2 bis 3 Stunden** gehen lassen.

Backofen auf **230°C Ober-/Unterhitze** vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Brotteig auf das Backpapier stürzen und die Oberfläche zwei- oder dreimal **leicht** mit einem spitzen Messer einschneiden. Auf der **zweiten Schiene von unten** bei **230°C Ober-/Unterhitze 25 Minuten** lang backen. Dann die Temperatur **auf 200°C Ober/Unterhitze reduzieren** und das Dinkel-Bauernbrot **weitere 30 Minuten** fertigbacken.

Vor dem Anschneiden etwa **2 Stunden abkühlen** lassen.

Dieses Dinkel-Bauernbrot hat zwar eine lange Teigreihe, aber dafür schmeckt es auch besonders gut und ist besser verdaulich. Wenn man es über Nacht ruhen lässt, kann man es auch gut vorbereiten.





## Dinkel-Focaccia (Quark-Öl-Teig - ohne Hefe)

200 g	Magerquark
125 g	Olivenöl ( <b>oder</b> Sonnenblumenöl)
9 g	Salz
1	Ei
1 Prise	Zucker
400 g	Dinkelmehl Type <b>630</b>
15 g	Backpulver
50 g	flüssige Sahne ( <b>oder</b> Milch)

In einer Rührschüssel Quark, Olivenöl, Salz, Ei und Zucker mit einem **Schneebesen** kurz glattrühren. Dinkelmehl, Backpulver und Sahne hinzufügen und mit dem elektrischen Handmixer mit **Knethaken** anfangs mit niedriger Rührstufe, dann schneller zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig in eine Frischhaltebox mit Deckel oder in **Frischhaltefolie** gewickelt für **15 Minuten** im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf **225°C Ober-/Unterhitze** vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig **portionsweise** zwischen den Händen zu Knödeln drehen, diese anschließend auf das Backpapier legen und **flachdrücken**, bis sie ungefähr noch einen **guten Zentimeter hoch** sind. Das werden dann in etwa brötchengroße Focaccia-Brote.

Mit dem **Ende** eines Teelöffelstiels einige Vertiefungen in den Teig drücken und die kleinen Focaccia-Brote noch mit etwas getrocknetem Rosmarin und/oder Basilikum bzw. Kräutern nach Wunsch bestreuen.

Auf der **zweiten Schiene von unten** bei **225°C Ober-/Unterhitze** circa **25 Minuten** lang backen. **5 Minuten abkühlen** lassen und am besten noch warm genießen. Frisch zubereitet schmeckt die Focaccia am besten. Sie lässt sich aber auch kalt gut essen und ganz nach Wunsch belegen. Rezepte dafür folgen später bei den Hauptgerichten und Snacks mit Dinkelbrot.

-----

### **Focaccia aus restlichem Pizzateig von Seite →**

Dies ist der **gleiche, schnell zubereitete Quark-Öl-Teig, wie für die Pizza von Seite →**. Weshalb sich die Focaccia-Brote auch super und **extraschnell aus übriggebliebenem Pizzateig zubereiten lassen**. So ist dieses Rezept auch entstanden. Ich hatte nur eine **einzelne Pizza aus dem Teig gemacht** und kein ganzes Blech voll.

Den **übrigen Teig** habe ich einfach in Frischhaltefolie gewickelt (es geht natürlich auch eine Kühlbox mit Deckel) und ihn in den **Kühlschrank** gegeben. Der Teig lässt sich **auch am Folgetag** noch super verwenden. Er reicht dann (je nach Größe der vorher gemachten, einzelnen Pizza)

immer noch für etwa **4 kleine Focaccia-Brote**. Die **ganze Teigmenge** reicht je nach Größe der einzelnen Brote **für etwa 6 Stück**.

**Weiter mit Backofen vorheizen,  
wie oben beschrieben.**

Leckere Rezept für **warme Varianten**, wie **Margherita-Focaccia** oder **Griechische Focaccia** und natürlich auch für die **kalte Südtiroler Focaccia** findet Ihr bei den **Hauptgerichten und Snacks mit Dinkelbrot** auf den Seiten → bis →.



## Dinkel-Teff-Landbrot

50 ml	<b>lauwarmes</b> Wasser
10 g	<b>frische</b> Hefe
1 TL	Zucker
400 g	Dinkelmehl Type <b>630</b>
100 g	Teffmehl (äthiopische Zwerghirse)
2 TL	Salz
1 TL	gemahlener Koriander
1 TL	gemahlener Kümmel
1 TL	gemahlener Thymian
2 EL	Apfelessig
140 g	Naturjoghurt
60 g	Speisequark 40%
300 ml	<b>lauwarmes</b> Wasser

In einer kleinen Schüssel die 50 ml **lauwarmes** Wasser mit der **zerbröckelten** Hefe und dem Zucker mit einem Löffel verrühren und **10 Minuten** ruhen lassen.

In einer Rührschüssel das Dinkel- und das Teffmehl mischen. Salz und Gewürze sowie Essig, Joghurt, Quark und das **lauwarme** Wasser hinzufügen und mit dem elektrischen Handmixer mit Knethaken gut verkneten.