

Außen knusprig, innen saftig: Herzhaftes Brot aus Dinkel mit Speck und Zwiebeln

Das herzhaftes Brot mit Speck und Zwiebeln ist außen schön knusprig und innen saftig. SWR4 Konditor Joachim Habiger verrät im Rezept, wie das Brot aus Dinkel dank eines kleinen Tricks länger frisch bleibt.

Portionen: 8
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Rezeptautor: Joachim Habiger

Zutaten für das Brühstück:

- 25 g Dinkelmehl
- 125 g Milch

Was ist ein Brühstück?

Ein Brühstück für Dinkelbrot ist eine Vorstufe im Backprozess. Dabei wird das Dinkelmehl oder der Schrot mit kochender Flüssigkeit wie Milch oder Wasser übergossen und anschließend gequollen. Das Brot wird dadurch saftiger und bleibt länger frisch, da es mehr Flüssigkeit aufnimmt.

Zutaten für den Brotteig und die Füllung:

- 475 g Dinkelmehl
- 10 g Salz
- 15 g Hefe
- 1 Ei
- 210 g Milch
- 75 g Butter
- 50 g Zwiebel (gewürfelt, leicht gedämpft)
- 200 g gerauchter Speck (in Würfel geschnitten, gedämpft)

Außerdem:

- Ei zum Abstreichen
- Backpapier

Backtemperatur: Zirka 30 Minuten bei 200 Grad

Das Brühstück für das Brot aus Dinkel und Milch zubereiten

Die Milch kurz erhitzen, das Mehl dazu geben und einmal aufkochen lassen. Danach kühl stellen.

Den Brotteig mit Dinkelmehl herstellen

Aus dem Dinkelmehl, Salz, zerbröselter Hefe, Ei, kalter Milch, Butter und dem Brühstück in der Anschlagmaschine einen Hefeteig herstellen. Den Teig für zirka 30 Minuten zur Seite stellen.

Die Vorteile von Dinkelmehl

Dinkelmehl hat einen milden nussigen Geschmack und eignet sich gut zum Backen. Es ist reich an Nährstoffen wie Eiweiß, Magnesium, Eisen und B-Vitaminen.

Die gewürfelten Zwiebeln und den Speck in einer Pfanne leicht dämpfen.

Anschließend den Teig aus der Maschine herausnehmen und auf eine bemehlte Fläche geben. Nun Speck und Zwiebeln in den Teig einarbeiten. Nochmals 20 Minuten in einer Schüssel gehen lassen.

Das Auge isst mit

Speck und Zwiebeln kommen nicht mit in die Rührmaschine, sonst wird der Teig grau.

Danach den Teig aus der Schüssel nehmen, auf ein Backpapier legen und zu einem langen Strang drücken. Nun mit einer Schere an beiden Seiten versetzt einschneiden und nochmals für 20 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Zum Schluss mit Ei abstreichen und bei 200 Grad goldgelb backen.

Das "Abreiß-Brot" – perfekt zum Federweißen

Fragen Sie sich, warum unser Zwiebel-Speck-Brot so eine besondere Form hat? Weil es im Herbst einfach perfekt zum Federweißen passt! Joachim Habiger bringt das Brot deswegen in diese Form, damit man sich einfach schnell und leicht ein Stück abzupfen kann. Probieren Sie's mal aus!