

Dinkel-Grünkernbrot

von Barbara Rütting

450 g Dinkelmehl

100 g Grünkernmehl

1 Würfel Hefe

$\frac{1}{4}$ Ltr. Milch

je $\frac{1}{4}$ Tl. Majoran und Liebstöckel

$\frac{1}{2}$ Tl. Salz

1 Ei

Weizenmehl zum Bestäuben

Butter oder Öl zum Fetten d. Form

evt. 1 Eigelb

2 El. Sahne

Dinkel- und Grünkernmehl in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln.

Mit etwas Milch und wenig Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren und zugedeckt etwa 15 Min. gehen lassen.

Den Majoran, den Liebstöckel, das Salz, das Ei und die restliche Milch dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst und Blasen wirft.

In mindestens 30 Min. bis zur doppelten Höhe aufgehen lassen. Inzwischen die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf gut durchkneten.

In eine gefettete Form geben und bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 50 - 60 Min. auf der mittleren Schiene backen.

Wasserbehälter in den Ofen geben.