

Dinkelvollkorn-Partykranz

Brötchen kann man ganz leicht selber backen. Ein Trick, dass diese wirklich gelingen, ist es, die Brötchen zu einem Partykranz auf einem runden Backblech zusammenzusetzen. Wenn ich nicht gerade einen ganzen Kranz benötige, breche ich nach dem Backen die Brötchen ab und gefriere diese für mehrere Portionen ein. Dinkel hat einen hohen Ballaststoffgehalt, sein Anteil an wertvollen Fettsäuren und Mineralstoffen, wie Eisen, Magnesium, Phosphor und Calcium, ist höher als bei anderen Getreidearten. Dinkel wird auch bei Neurodermitis und Weizenallergie empfohlen. Aber vorsichtig, auch hier gibt es neue Züchtungen, die nicht mehr den ursprünglichen Dinkelsorten entsprechen und Weizengene enthalten. Biogetreide ist oft aus der Urdinkelsorte „Oberkulmer Rotkorn“.

Zutaten für eine Partykranz:

- ▶ 1 kg Dinkelvollkornmehl
- ▶ 650 ccm Milch
- ▶ 2 Würfel Hefe
- ▶ 2 TL Salz
- ▶ eine Prise Zucker
- ▶ etwas Fett für das Blech



Zubereitung:

- ▶ Das Mehl in eine große Schüssel geben. Das Salz untermischen. In die Mitte eine Vertiefung machen.
- ▶ Die Hefe zerkleinert in diese Vertiefung geben. Die Prise Zucker darüber geben.
- ▶ Die Milch lauwarm erwärmen. Vorsicht, nicht zu heiß werden lassen, sonst werden die Hefekulturen zerstört.
- ▶ Etwas von der Milch auf die Hefe geben und verrühren.
- ▶ Die Schüssel zudecken, bis dieses Hefe-Milchgemisch, der so genannte Vorteig, Blasen wirft.
- ▶ Dann die restliche Milch zum Teig geben. Mit den Händen oder dem Knethaken des Rührgeräts zu einem feuchten Teig kneten. Erneut an einem zugfreien, warmen Platz zugedeckt gehen lassen (etwa 20 bis 30 Minuten).
- ▶ Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

- ▶ Den Teig auf einem bemehlten Untergrund zu zwei Rollen formen. Diese in gleiche Teile schneiden und daraus Brötchen formen.
- ▶ Die Brötchen lassen sich am besten in der bemehlten Hand formen. Den unschönen Teil gibt man nach unten, wenn man die Brötchen auf das gefettete Blech setzt. In der Mitte beginnen. Dann die anderen Brötchen darum dicht aneinander setzen.
- ▶ Mit Milch bestreichen und mit verschiedenen Körnern bestreuen.
- ▶ Bei 220 Grad etwa 25 Minuten backen.
- ▶ Die Brötchen können auch mit Käse bestreut werden.
- ▶ Der Teig sollte noch etwas feucht, aber formbar sein.

