

# DINKEL-BÄRLAUCH-BROT

★★★★★ 5 bei 63 Bewertungen

Backen  
mit  
Christina



## Zubereitung

- 1 Für den Germteig (> [Germteig 1x1](https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/) (<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/>)) zuerst die lauwarme Milch und das Wasser in eine Rührschüssel geben. Anschließend Mehl, Sonnenblumenkerne, Salz, Zucker, Germ und am Schluss die zimmerwarme Butter dazugeben. Den fein geschnittenen Bärlauch einarbeiten und 5-10 Minuten lange zu einem glatten Teig kneten. Diesen ca. 20-30 Minuten zugedeckt rasten lassen.
- 2 Anschließend den Teig nochmals gut durchkneten, zu einem länglichen Wecken formen (siehe Bild) und diesen in eine ausgebutterte [Kastenform](https://www.backenmitchristina.at/produkt/backform-3-in-1/) (<https://www.backenmitchristina.at/produkt/backform-3-in-1/>) legen. Das Backrohr auf 210 Grad vorheizen. Das Brot mit viel Dampf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.



- 3 Sofort aus der Form nehmen, auskühlen lassen, mit Butter oder einem Aufstrich nach Wahl bestreichen und genießen.

## Zutaten

### FÜR 1 BROT IN DER KASTENFORM

#### TEIG

- 150 g lauwarme Milch
- 150 g lauwarmes Wasser
- 500 g Dinkelmehl 700
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Salz
- 5 g Zucker
- 15 g Germ
- 50 g zimmerwarme Butter
- 60 g frischen Bärlauch, fein geschnitten



Ich habe das Dinkel-Bärlauch-Brot in meiner [3in1](#)

Backform gebacken. Da man die Länge dieser Backform individuell einstellen kann und ich das Brot etwas höher haben wollte, habe ich die Backform einfach ein bisschen verkürzt. (siehe Bild oben)