

# DINKEL-BÄRLAUCH-BROT

★★★★★ 5 bei 89 Bewertungen

Backen  
mit  
Christina



## Zubereitung

- 1 Für den Germteig (> [Germteig 1x1](#) (<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/>) 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.



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



## 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

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)