

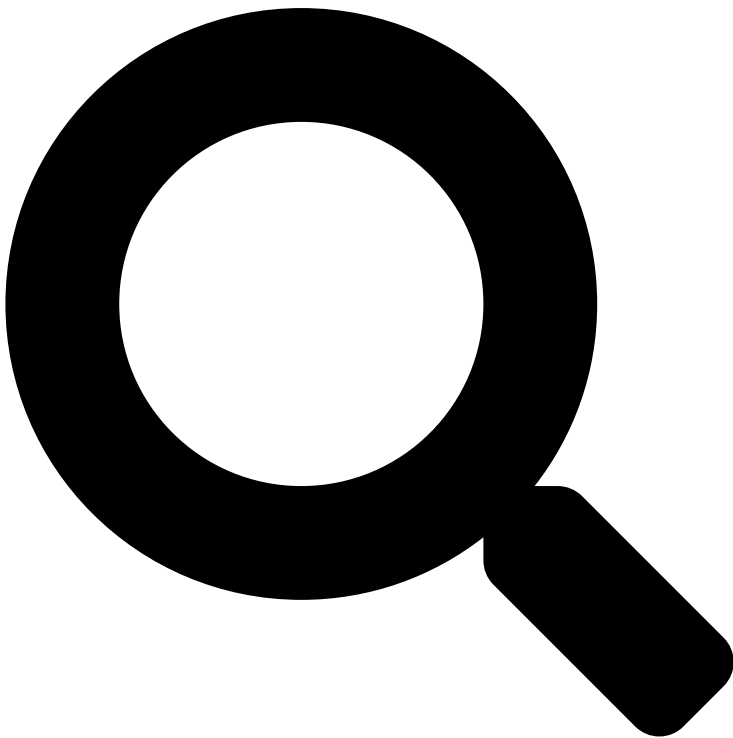
# Topinambur-Dinkel-Brot

Wer kennt Topinambur?

Topinambur – die Natur-Nussknolle für deine Bowls und Beilagen. Reich an Inulin, Kalium und Vitamin C, dazu wenig Fett und lange haltbar.

Vielseitig: roh, gekocht, gebacken oder frittiert – perfekt für kreative, pflanzenbasierte Küche. Nachhaltig im Anbau und Lagerung.

Ich habe die Knolle für dieses Brot genutzt.



Hier das Rezept

Dinkel 150 g

Wasser 500 g

Salz 3 TL

Topinambur 500 g geschält, halbiert

Thymianblättchen, frisch 2 EL oder 2 EL Thymian, getrocknet,

Buttermilch 120 g

Hefe  $\frac{1}{2}$  Würfel (20 g)

Dinkelmehl 350 g Type 1050 und etwas mehr zum Bearbeiten

### Zubereitung

1. Dinkel in den Mixtopf geben, 1 Min. □/□Stufe 10 mahlen und umfüllen.

2. Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Topinambur einwiegen und 30 Min. □/□Varoma □/□Stufe 1 garen. Gareinsatz mithilfe des Spatels entnehmen, Topinambur mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen. Mixtopf leeren.

3. Gegarte Topinambur, Thymian, Buttermilch und Hefe in den Mixtopf geben und 8 Sek. □/□Stufe 8 zerkleinern.

4. Gemahlene Dinkel, Dinkelmehl und 2 TL Salz zugeben und Teig □2 Min. kneten. Wenn der Teig sehr klebt, zusätzlich etwas Mehl unterkneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten, zu einer Kugel formen und in einer Schüssel weitere 45 Minuten gehen lassen.

Am Ende dieser Zeit Backofen auf 220°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

6. Teig auf das vorbereitete Backblech stürzen und auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten (220°C) backen. Backofentemperatur auf 200°C reduzieren, Brot weitere 35 Minuten (200°C) backen und auskühlen lassen. Topinambur-Dinkel-Brot in 25 Scheiben schneiden und servieren.

#Topinambur #Inulin #PflanzenbasierteKüche #GesundeBeilagen #FoodInspiration

