



# Kastenbrot

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Ruhezeit	12 Std.
Garzeit	1 Std. 50 Min.
Portionen	1
Gerät	CombairSteamer V2000 ab 2021

aus luftigem Dinkelteig

## Brühstück

---

200 ml Wasser  
150 g helles Dinkelmehl Type  
630

## Teig

---

Brühstück  
250 g helles Dinkelmehl Type  
630  
1½ TL Salz  
¼ Würfel Germ (ca. 10 g)  
100 ml Wasser

## Formen

---

Sonnenblumenöl zum  
Einfetten  
Mehl zum Formen

## Brühstück

---

Mehl in eine Schüssel geben. Wasser aufkochen und über das Mehl gießen. Gut mischen und auskühlen lassen.

Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.





## Teig

---

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem weichen, feuchten Teig kneten.  
Teig zu einer Kugel formen. In einer Schüssel auf den Garraumboden stellen und mit Profi-Backen Aufgehen lassen 32 °C 1 Stunde lang um das Doppelte aufgehen lassen.

## Formen

---

Kuchenform einfetten.  
Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und halbieren. Jede Portion von Hand an vier Seiten hochziehen und in die Mitte fallen lassen. Nebeneinander in die Kuchenform setzen. Mit Mehl bestäuben.  
20 Minuten aufgehen lassen.

## Backen

---

Garraum mit Profi-Backen bemehlt auf 200 °C vorheizen.  
Brot auf einem Kuchenblech auf der mittleren Auflage 40 Minuten backen.  
Brot aus der Form nehmen und 10 Minuten weiter backen.  
Kastenbrot auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

## Garschritte

---

**Profi-Backen Aufgehen lassen 32 °C während 1 Std.**  
**Teig nach dem Aufgehen weiterverarbeiten.**  
**Garraum auf 200 °C mit Heissluft (vor)heizen**  
**Vorheizen beendet. Gargut einschieben.**  
**Profi-Backen bemehlt 200 °C während 40 Min.**  
**Gargut aus der Form nehmen. Weiter backen.**  
**Heissluft 200 °C während 10 Min.**

## Zubehör

---

Kuchenform ca. 20 cm lang  
Kuchenblech  
Gitterrost

