

BAUERNBROT

ZUTATEN FÜR 2 BROTE (CA. 1950 G)

| ZUTATEN VORTEIG | MENGE IN G |
|---------------------------------|------------|
| Wasser | 36 |
| Weizenvollkornmehl | 18 |
| Weizenmehl (Manitoba oder W700) | 18 |
| Anstellgut | 36 |
| ZUTATEN HAUPTTEIG | MENGE IN G |
| Weizenmehl (Manitoba oder W700) | 320 |
| Weizenvollkornmehl | 260 |
| Roggenvollkornmehl | 210 |
| Dinkelmehl Type 700 | 200 |
| Wasser | 800 + 30 |
| Vorteig (Leaven) | 108 |
| Salz | 30 |



VORTEIG VORBEREITEN

Für den Vorteig solltest du einen aktiven Sauerteig (Anstellgut) verwenden, der vorab schon mindestens einmal gefüttert wurde und sich zum Zeitpunkt vor dem Mischen des Vorteiges verdoppelt hat. Vergiss nicht immer ca. 100 g mehr Anstellgut zu füttern. Diese 100 g sind dann euer neues Anstellgut und wandert in den Kühlschrank. Mische alle Zutaten des Vorteiges zusammen und lasse ihn für ca. 4-6h bei Raumtemperatur (ca. 20-25°C) stehen bis er sich mindestens verdoppelt hat.

AUTOLYSE

Ca. 1 h bevor dein Vorteig sich verdoppelt hat das Mehl und das Wasser zu einer homogenen Masse mit einem Holzlöffel und dann per Hand vermischen. Den Rand mit einem Teigschaber säubern und das Gefäß abdecken. Für ca. 1 h stehen lassen und gut abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet (z.B. mit einem nassen Geschirrtuch).

MISCHEN UND KNETEN

Danach wird der Vorteig in den Teig gemischt und geknetet. Nach ein paar Minuten Kneten sollte eine geschmeidige Masse entstehen. Danach streust du das abgewogene Salz über den Teig und leerst die zusätzlichen 30 ml Wasser über das Salz. Das Salz löst sich dadurch und lässt sich besser in den Teig einarbeiten. Nun heißt es wieder kneten, bis der Teig homogen und geschmeidig ist.

Du kannst nun entweder mit einer Küchenmaschine oder deinen Händen kneten. Mit der Küchenmaschine knetest du den Teig für 5 Minuten auf der langsamsten Stufe, dann lässt du ihn kurz ruhen. Anschließend knetest du weitere 5 Minuten auf einer schnellen Stufe (2-3), lässt ihn wieder kurz ruhen und knetest noch einmal 5 Minuten auf der langsamsten Stufe. Mit den Händen hältst du dich an die gleichen Zeiten, knetest aber mit der Slap and Fold Methode, die dir auch in meinen Kursen gezeigt wird. Den Teig im Anschluss in ein sauberes Gefäß geben (z.B. eine große Plastikdose mit Deckel) geben. Nach dem Kneten den Teig erneut für 30 Minuten ruhen lassen.

COIL-FOLD -> 3 STÜCK MIT 30 MINUTEN ABSTÄNDEN

Mit beiden Händen unter den Teig fahren und ihn nach oben hin heben und dehnen (ohne dass er reißt). Das wiederholst du von jeder Seite, also in Summe 3 Folds. Danach ruht sich der Teig wieder für 30 Minuten aus. Du wiederholst das Ganze noch 2 Mal und nach dem in Summe 3. Mal lässt du den Teig mindestens weitere 90-120 Minuten ruhen bis er sich ca. verdoppelt hat und eine starke Blasenbildung aufweist. Das kann bei kälteren Temperaturen auch wesentlich länger dauern.

PRE-SHAPE

Den Teig mit Hilfe von nassen Händen und einer Teigkarte aus deinem Gefäß auf deine Arbeitsfläche oder ein befeuchtetes Holzbrett gleiten lassen. Den Teig halbieren, entweder mit Augenmaß oder abwägen (je ca. 980g). Die Teiglinge zu einer Kugel schieben, mit Mehl bestreuen und mit einem Gefäß oder Geschirrtuch abdecken. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

FINAL-SHAPE

Jetzt wird der Teig geformt und in deinen Gärkorb überführt. Dafür wird die Arbeitsfläche mit Mehl besiebt und die rechte Seite vorsichtig nach oben und zur Mitte lang gezogen und zur linken Seite geklappt. Das Ganze wiederholst du mit der linken Seite und schlägst sie auf die rechte Seite ein. Niederdrücken und nun die obere Seite nach oben und zu dir herziehen. Dann straff nach unten rollen, sodass der Teigling oben geschlossen ist und unten die Naht ist. Je nach Gärkorb dabei belassen (ovaler Gärkorb) oder bei einem runden Gärkorb noch rundwirken mit den Händen. Den Gärkorb mit Weizenmehl bestreuen und mit Hilfe der Teigkarte den geformten Teigling in den Gärkorb mit dem Schluss nach oben überführen, ggf. nochmal nachzupfen, und dann abdecken. Das

Ganze für den 2. Teig wiederholen. Entweder über Nacht in den Kühlschrank überführen oder ca. für weitere 2-4h ruhen lassen (wenn es kalt ist länger) und direkt backen.

EINSCHNEIDEN UND BACKEN

Den Ofen auf 230°C-250°C (je nach Leistung deines Ofens) vorheizen und falls du einen Gusseisen-, Römer- oder Emailtopf besitzt, diesen gleich mit erhitzen. Zwei Streifen Backpapier übereinander legen und das Brot darauf stürzen. Überschüssiges Mehl entfernen und mit einem Bäckermesser beliebig einschneiden. Den Teig entweder direkt in den Ofen auf ein Blech oder in einen Topf heben. Ohne Topf solltest du ein Glas Wasser auf ein Blech darunter leeren, damit genug Dampf im Ofen ist und dein Brot gut aufgeht. Die Brote ca. 30 Minuten im Topf und weitere 15-20 Minuten ohne Topf fertig backen. Also ca. 45 Minuten Backzeit, wenn du keinen Topf hast.