

SAUERTEIG-FOCACCIA

ZUTATEN FÜR 1000G TEIG

ZUTATEN	MENGE IN G
Wasser	350 + 30
Vorteig (Leaven)	100
Weißes Weizenmehl (W700)	320
Weißes Pizzamehl 00 (oder W700)	200
Salz	12

VORTEIG

- 50 g lauwarmes Wasser
- 50 g Anstellgut
- 25 g Weizenmehl (Manitoba oder T 700)
- 25 g Vollkorn Weizenmehl



Am Abend vorher solltest du deinen Sauerteig füttern, damit er am nächsten Tag schön aktiv ist. Dein gefütterter Sauerteig ist dein Anstellgut.

In der Früh vom Backtag zuerst den Sauerteig Starter einwiegen, dann das Wasser hinzufügen und mit einer Gabel vermischen. Im Anschluss wiegst du noch die Mehle ab und fügst sie hinzu. Das ganze gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Je nach Temperatur für 3-6 h stehen lassen. Der Sauerteig, der übrig bleibt ist dann euer neues Anstellgut und wandert in den Kühlschrank.

AUTOLYSE

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. 30 min - 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. Lass den Teig 5 Minuten entspannen.

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, am besten mittels Stretch & Fold, bis der Teig homogen und geschmeidig ist. Den Teig im Anschluss in ein sauberes Gefäß geben (z.B. eine große Plastikdose mit Deckel).

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 3 Minuten auf einer schnellen Stufe, lässt ihn wieder kurz ruhen und knetest noch einmal 3 Minuten auf der langsamsten Stufe. Mit den Händen haltest du dich an die gleichen Zeiten, knetest aber mit der Slap and Fold Methode, die dir auch in meinen Kursen gezeigt wird. Nach dem Kneten den Teig erneut für 30 Minuten ruhen lassen.

COIL-FOLD UND BULK-FERMENTATION

Nach 30 Minuten machst du den ersten Coil Fold. Dafür 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 4 Folds. Danach ruht sich der Teig wieder für 30 Minuten aus. Du wiederholst das Ganze noch 3x und nach dem in Summe 4. Mal lässt du den Teig mindestens weitere 90 Minuten ruhen bis er sich ca. verdoppelt hat und eine starke Blasenbildung aufweist. Das kann bei kälteren Temperaturen auch wesentlich länger (bis zu 6h bei 18-20°C) dauern.

KALTE GARE

Im Anschluss wandert der Teig für 12-24h in den Kühlschrank.

BACKEN

Die Focaccia aus dem Kühlschrank nehmen und für ca. 30 Minuten auf Raumtemperatur kommen lassen. Den Ofen auf 210°C-230°C (je nach Leistung deines Ofens) vorheizen. Die Focaccia in eine mit Olivenöl eingeölte Auflaufform geben, Olivenöl über die Focaccia leeren, dann mit den Fingern in die Focaccia drücken und gleichzeitig nach oben, zur Seite und in die Ecken drücken (auf meinem Instagram Profil findest du Videos dazu). Danach kannst du die Focaccia nach deinen Vorlieben dekorieren und verfeinern (mit grobem Salz, Tomaten, getrockneten Tomaten, Oliven, etc.).

Die Focaccia für 30-45 Minuten backen.

