

WEIZEN-SAUERTEIG-LANDBROT MIT 50% VOLLKORNANTEIL

ZUTATEN FÜR 2 BROTE (CA. 1778 G)

ZUTATEN	MENGE IN G
Wasser	770 + 30
Vorteig (Leaven)	150
Weisses Weizenmehl (Manitoba oder W700)	480
Vollkorn Weizenmehl	480
Salz	18

VORTEIG

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

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. 2 h stehen lassen und gut abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet (z.B. mit einem nassen Geschirrtuch).

MISCHEN UND KNETEN

Danach wir der Vorteig in den Teig gemischt und geknetet. Nach ein paar Minuten kneten sollte eine geschmeidige Masse entstehen. Dann ruht der Teig abgedeckt für 30 Minuten.

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. 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 in kurz ruhen. Anschließend knetest du weitere 5 Minuten auf einer schnellen Stufe, lässt in wieder kurz ruhen und knetest noch einmal 5 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 -> 4 STÜCK MIT 20 MINUTEN ABSTÄNDEN

Mit beiden Händen unter den Teig fahren und ihn nach oben hin heben und dehnen (ohne das er reißt). Das wiederholst du von jeder Seite, also in Summe 4 Folds. Danach ruht sich der Teig wieder für 20 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 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. 889 g). 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 den 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 es oben geschlossen 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 Teig 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 3-4h 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- oder Emailtopf besitzt, diesen gleich mit erhitzen. Zwei Streifen Backpapier übereinander legen und das Brot darauf stürzen.

Überschüssiges Mehl entfernen und mit einem Bäckermesser schräg 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 Minuten ohne Topf fertig backen. Also ca. 45 Minuten Backzeit, wenn du keinen Topf hast.