



Dieses Zwirbelbrot ist nicht nur die ideale Grundlage für Süßes sowie auch Saures, es eignet sich auch perfekt als originelles Mitbringsel mit garantiertem Wow-Effekt. Oder wann hast du das letzte Mal ein bisschen geblufft? Das Ruchmehl gibt diesem Zwirbelbrot einen rustikalen, griffigen Touch. Veredelt wird es mit einem Bad in Roggenschrot. In der Herstellung ist es nicht zeitaufwändig. Und hast du dich mal an etwas weichere Teige gewöhnt, ist es zwirbelschnell aus dem Kühlschrank heraus fabriziert.

## Zubereitung

### Zutaten

#### *Poolish/Vorteig*

100g Wasser  
100g Ruchmehl  
1g Frischhefe

#### *Hauptteig*

Poolish/Vorteig  
280g Wasser  
400g Ruchmehl  
10g Hefe  
10g Salz

Roggenschrot zum Wälzen

#### *Poolish/Vorteig*

100g Ruchmehl, 100g Wasser und 1g Hefe in der Knetschüssel oder alternativ in einer kleinen Schüssel mit einem Löffel gut vermischen, abdecken und während 3-6 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Vorteige mit Vollkornmehl solltest du nicht übertrieben lange bei (vor allem warmer) Raumtemperatur stehen lassen. Ansonsten läufst du die Gefahr, dass die Versäuerung einsetzt.

#### *Hauptteig*

Den Poolish und alle Zutaten 5 Minuten auf kleinster Stufe mischen, dann 10-15 Minuten auf zweiter Stufe kneten, bis ein feuchter, elastischer Teig entstanden ist. Der Teig löst sich nur am Rand von der Schüssel. Nur Mut – und nicht zum Mehlsack greifen! In eine grosse Schüssel oder noch besser in eine Teigwanne geben und 1 Stunde bei Raumtemperatur vorgären lassen. In dieser Zeit den Teig mindestens 3x falten. Du wirst sehen: bei jedem Mal falten wird er noch dehnbarer. Dann gut abgedeckt für 18-24 Stunden bei 6-8° in den Kühlschrank geben.

## Formen

Ofen gut vorheizen nicht vergessen. Roggenschrot grosszügig auf der Arbeitsfläche ausstreuen. Den sehr weichen Teig von der Schüssel oder der Teigwanne vorsichtig auf das Schrot stürzen, es sollte so wenig Luft wie möglich entweichen. Mit der starren Teigkarte den Teig halbieren. Nun die beiden Teile im Roggenschrot sanft aber resolut verzwirbeln, bis die Teiglinge rundum paniert sind. Sie ziehen sich dabei automatisch in die Länge, ein Vorformen ist nicht nötig. Auf das Backpapier legen.

## Backen

Die Zwirbelbrote anfänglich mit Dampf 10 Minuten bei 250° backen. Dann Dampf ablassen (d.h. Ofentüre kurz öffnen) und 20 Minuten bei 180° fertig backen. Für eine besonders knusprige Kruste in den letzten 5 Minuten die Ofentüre einen kleinen Spalt offen lassen. Dazu einen Holzlöffel zwischen die Türe und den Ofen stecken.

## Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	ca. 1 Stunde	15 Minuten
	24-30 Stunden	45 Minuten

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf [www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch) nachschlagen. Ebenso findest du dort viele Bilder und Videos, die dir das Brot backen noch leichter machen.