



Nicht nur Italien-Urlaubern sind diese schmackhaften Luftkissen ein Begriff. Sie haben sich hierzulande bereits bestens etabliert und werden oft zu leckeren Sandwiches verarbeitet. Erstaunlich genug, denn die Ciabatta wurde erst in den 80er-Jahren durch eine Bäckerei im nordostitalienischen Rovigo entwickelt. Sofort haben sie ihren Siegeszug angetreten. Den Namen verdanken sie übrigens ihrer meist etwas flachen, langgezogenen Form – ganz wie ein Ciabatta, auf Deutsch ein Pantoffel. Die Ciabatta besteht eigentlich nur aus Weizenmehl, Wasser, Hefe und Salz – und in manchen Rezepten wird noch etwas Olivenöl zugefügt. Auch ein Weizensauerteig als Grundlage eignet sich sehr gut, um der Ciabatta diesen für sie typischen Geschmack zu geben. Inzwischen gibt es unzählige Varianten der Ciabatta. Mit Füllungen von Baumnüssen, getrockneten Tomaten, Oliven oder Kräutern – ganz wie es einem gefällt.

Zutaten

Poolish/Vorteig

250g Wasser
250g Weissmehl
0,3g Frischhefe

Hauptteig

Poolish/Vorteig
308g Wasser, kalt
465g Weissmehl
5g Frischhefe
14g Salz

Zubereitung

Poolish/Vorteig

Gegen Abend in der Knetschüssel (oder alternativ in einer kleinen Schüssel) 0,3g Hefe in 250g Wasser auflösen, 250g Weissmehl dazugeben und gut mischen. Abdecken und über Nacht bei Raumtemperatur gären lassen. Der Poolish sollte am nächsten Tag mit vielen kleinen Bläschen übersät sein.

Hauptteig

Alle Zutaten zum Poolish geben. Das Wasser sollte kalt sein, so hält der Teig etwas besser zusammen. Achtung: 10-15% des Wassers zurückhalten. 5 Minuten auf kleinster Stufe mischen. Weitere 5 Minuten auf zweiter Stufe kneten, dann das restliche Wasser langsam zugeben und nochmals 5-10 Minuten weiterkneten. Der Teig ist feucht und klebrig. Er löst sich nur leicht vom Schüsselrand. Gut so!



Für kaltes Wasser füge ich einen Teil des Wassergewichts als gefrorenes Wasser bei – in Form eines Eiswürfels. Wiegt ja gleich viel.

Falten

Den Teig wenn möglich in eine Teigwanne – alternativ in eine Gratinform geben. Nach 30-45 Minuten das erste Mal falten. Wieder abdecken. Nach 30-45 Minuten das zweite Mal falten. Spätestens jetzt den Backofen auf Maximaltemperatur vorheizen. Wieder abdecken. Nach 30-45 Minuten das dritte Mal falten.

Formen

Teig vorsichtig auf die sehr gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Den Teig oben ebenfalls gut bemehlen und ihn mit der starren Teigkarte von der Arbeitsfläche lösen. Jetzt mit Hilfe der Teigkarte und den Händen den Teig langsam zu einem Rechteck klöpfeln und ausziehen. Wenn nötig, dann nachmehlen. Achtung: den Teig nicht zu fest entgasen, sonst ist die Luft raus... Mit der starren Teigkarte den Rand abstechen und beiseite legen – das gibt die typischen Ciabatta-Kanten. Die Soll-Schnittstelle mit der Teigkarte andeuten und schlussendlich die Ciabatte abstechen. Ich steche bei dieser Teigmenge 4 Ciabatte ab, du kannst natürlich auch kleinere oder zwei grosse Ciabatte abstechen. Dabei auf jedes Stück einen Teil des Randes legen. Die Ciabatte umgekehrt auf das Bäckerleinen legen. Die Randstücke sind jetzt unten und wachsen so beim Backen schön in den Teig hinein. Aber keine Eile: vor dem Backen nochmals 20-30 Minuten ruhen lassen, die Ciabatte gehen nochmals richtig hoch!

Backen

Die Ciabatte in zwei Etappen backen. Immer zwei zusammen. Und zwar die ersten 10 Minuten mit Dampf bei 250°. Dann Dampf ablassen (Ofentüre kurz öffnen und wieder schliessen) und 8 Minuten bei 220° weiterbacken. Und dann nochmals ca. 7 Minuten mit leicht geöffneter Ofentüre ausbacken, bis sie schön braun sind. Das kann je nach Backofen etwas etwas variieren.

Durch das Öffnen der Ofentüre in den letzten Minuten werden die Ciabatte sehr knusprig, da kein Dampf mehr im Ofen ist und die Oberfläche schön „austrocknet“.

Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	ca. 15 Minuten	1-2 Stunden
	12-18 Stunden	3-4 Stunden

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