

HELLES WEIZENSAUERTEIGBROT



Zutaten

Sauerteig

25g aktives Anstellgut
120g Wasser
25g Roggenvollkornmehl (alt.:
60g Weizenvollkornmehl)
95g Weizenvollkornmehl (alt.:
60g Weissmehl)

Hauptteig

200g Sauerteig (Rest: ASG)
675g Wasser
100g Weizenvollkornmehl
900g Weizenweissmehl
20g/25g Salz/Wasser

Hier hältst du das Eckdaten-Rezept für ein helles Weizensauerteigbrot nach Chad Robertson in den Händen. Ausführliche Beschreibungen und mehr Informationen, Links und Bilder findest du im Blog.

Zubereitung

Sauerteig

Am Abend 120g Wasser in eine Schüssel geben. 25g aktives Anstellgut begeben und sehr gut vermischen. 25g Roggenvollkornmehl und 95g Weizenvollkornmehl begeben und alles gut mischen (Alternativ mit einer Mischung aus 50% Weizenvollkorn und 50% Weissmehl, dann wird das Brot etwas milder). Abdecken und gären lassen.

Am nächsten Tag:

Autolyse-Teig

675g Leitungswasser in eine grosse Schüssel geben. 200g vom gereiften Sauerteig zugeben... Jetzt von Hand gut vermischen, bis es schäumt. Dann 100g Weizenvollkornmehl und 900g helles Weizenmehl dazugeben und *mit EINER Hand* gut verkneten, bis eine homogene Masse entstanden ist, welche noch nicht richtig zusammenhält. Teig abdecken und ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hauptteig

Ca. 30 Minuten später: 20g Salz in 25g Wasser einrühren und zum Autolyseteig geben. Mit den Fingern in den Teig drücken und danach sehr gut in den Teig einarbeiten. Dabei den Teig immer wieder hochziehen und möglichst viel Luft einarbeiten. Dieser Vorgang dauert ca. 5 Minuten.

Falten/Stretch and Fold

In den nächsten 2 Stunden den Teig alle 30 Minuten falten. Der Teig wird mit jedem Mal falten dehnbarer. Immer wieder gut abdecken. Nach zwei Stunden Bearbeitung ist der Teig schön elastisch und straff.

Stockgare

Nun den gefalteten, bereits sehr elastischen Teig je nach Raumtemperatur 2-4 Stunden abgedeckt gären lassen. Er verliert im Laufe der Stockgare wieder etwas an Straffheit, gewinnt aber an Volumen und ist mehr oder weniger mit Blasen ausgestattet. Ist es in deiner Küche eher kalt, kannst du die Schüssel auch bei ca. 28° unter die Ofenlampe stellen. Aber Achtung: Teig nicht übergären lassen. Er sollte immer noch konvex sein, das heisst, eine Wölbung nach oben aufweisen.

Vorformen

Den Teig mit der flexiblen Teigkarte sehr vorsichtig – sodass möglichst wenig Luft entweicht – auf die *unbemehlte Arbeitsfläche* geben. Richtig gehört: nicht bemehlen. Mit Hilfe der starren Teigkarte den Teig entzweien und wie hier gezeigt zu Kugeln vorformen. 20-30 Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt entspannen lassen.

Zu Kugeln formen

Die Arbeitsfläche bemehlen. Die vorgeformten Kugeln umgekehrt – d.h. mit dem Schluss nach oben – darauf geben. Jetzt rundherum einschlagen und zu satten Kugeln formen. Am Schluss noch etwas „*über den Tisch ziehen*“, das gibt extra Halt. Mit dem Schluss nach oben in den gut bemehlten Gärkorb legen und in einen Plastiksack stellen.

Stückgare

Die beiden Teigkugeln ruhen nun die nächsten 12-18 Stunden bei 6-8° im Kühlschrank. Warum ist die Temperatur meines Kühlschranks wichtig? Sie gären langsam – da gekühlt – weiter und festigen sich durch die Kälte. So lassen sie sich am nächsten Tag gut einschneiden.

Am nächsten Tag:

Backofen vorheizen

Am nächsten Morgen: den Backofen inklusive dem Gusseisentopf mindestens 45 Minuten auf Maximaltemperatur vorheizen. Das ist meist im Bereich +/- 250°.

Brote einschneiden

Die erste Kugel aus dem Kühlschrank holen und vorsichtig auf ein quadratisch zugeschnittenes Backpapier „stürzen“. So lässt sich das weiche Brot nach dem Einschneiden besser in den *sehr heissen Gusseisentopf* transportieren. Die Kugel mit einem scharfen Messer oder noch besser einem Bäckermesser einschneiden.

Backen

Den – *sehr heissen !!!* – Gusseisentopf aus dem Ofen nehmen und auf die Herdplatte oder ein Gitter stellen. Den Deckel wegnehmen und das frisch eingeschnittene Brot samt dem Backpapier vorsichtig in den Topf transferieren. Deckel zu und sofort für 20 Minuten bei 250° in den Ofen. Nach 20 Minuten den Deckel wegnehmen. *Das ist dann dein Wow-Moment – hoffe ich!* Das Brot hat das maximale Volumen bereits erreicht, ist aber noch etwas blass. Jetzt noch 20-25 Minuten ohne Deckel und bei 220° fertig ausbacken. Das Brot sollte recht dunkel ausgebacken sein. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre in den letzten 5 Minuten ganz leicht öffnen (Holzkelle zwischen die Ofentüre stecken).

Mit dem anderen Brot gleich verfahren.

Das Brot bei Raumtemperatur mindestens 3-4 Stunden abkühlen lassen.

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.