



Pane Maggia

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Poolish/Vorteig

100g Wasser
100g Weizen-Vollkornmehl
1g Frischhefe

Autolyseteig

280g Wasser
250g Ruchmehl
100g Weizen-Weissmehl
50g Roggen-Vollkornmehl

Hauptteig

Vorteig/Poolish
Autolyseteig
3g Frischhefe
7g Malz (alternativ Zucker)
10g Salz
50g Wasser, zimmerwarm

Pane Maggia

Vorteig/Poolish

Tag 1, abends: Für den Vorteig das Wasser in eine Schüssel geben. Die Hefe mit einem Löffel einrühren. Das Mehl zugeben und alles gut vermischen. 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen. Dann über Nacht – oder bis zu 24 Stunden – im Kühlschrank gären lassen.

Autolyseteig

Tag 2, im Verlauf des Tages: Für den Autolyseteig zuerst das Wasser und dann die Mehle in die Knetschüssel geben und auf kleiner Stufe 3–5 Minuten kneten, bis die Zutaten gut vermengt sind. Schüssel luftdicht bedecken und 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

Für den Hauptteig: den kalten Vorteig zum kühlen Autolyseteig geben. Hefe darüber bröckeln, Malz und Salz zugeben alles auf Stufe 1 gut mischen. Teigtemperatur vor dem Kneten: 16–18 °C. In den nächsten 10–15 Minuten die 50g Wasser tröpfchenweise in den Teig kneten – bis er weich und geschmeidig ist. Ideale Teigtemperatur nach dem Kneten: 22 °C.

Teig falten

Den Teig in den nächsten 2 Stunden mit der nassen Hand 3–4-mal falten. Dazwischen immer wieder gut bedecken.

Formen

Den inzwischen luftigen Teig vorsichtig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer Kugel einschlagen. Es sollte jetzt möglichst alle Luft im Teig bleiben! Mit dem Schluss nach oben in einen Gärkorb legen und bei 5–6 °C während 6–12 Stunden im Kühlschrank weiter gären (alternativ bei 4 °C während bis zu 18 Stunden). Den Gärkorb während der Stückgare mit einem sauberen, trockenen Küchentuch bedecken.

Backen

Die Teigkugel vorsichtig vom Gärkorb auf ein Backpapier stürzen und mit einem scharfen Messer – im Idealfall mit einem Bäckermesser – ca. 5mm tief einschneiden. Im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 250 °C (wenn möglich bei 270 °C) mit Dampf backen. Nach 15 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann ca. 30 Minuten bei 230 °C fertig backen. Für ein besonders knuspriges Pane Maggia die Ofentüre während den letzten 3–5 Minuten einen kleinen Spalt öffnen.