



Würenloser

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Vorteig

100g Wasser
100g Weizen-Vollkornmehl
0,1g Frischhefe

Hauptteig

Vorteig
260g Wasser, kalt (A)
20-60g Wasser, kalt (B)
3g Frischhefe
8g Malzpulver (optional)
250g Weizen-Ruchmehl
100g Weizen-Weissmehl
50g Roggen-Vollkornmehl, fein
10g Salz

Vorteig

Am Vorabend: das Wasser in eine kleine Schüssel geben und die Hefe einrühren. Das Mehl zugeben und mischen. Bedecken und bis am nächsten Tag bei 21–23 °C reifen lassen. Der Vorteig sollte sich mindestens verdoppeln.

Teigzubereitung

Am nächsten Tag: zuerst den Vorteig sowie 260g kaltes Wasser (A) und dann alle weiteren Zutaten ausser das zusätzliche Wasser in angegebener Reihenfolge in die Teigschüssel geben und ca. 5 Minuten auf niedriger Stufe kneten. In den nächsten 5–8 Minuten auf höherer Stufe weitere 20–60g kaltes Wasser (B) tröpfchenweise zum Teig geben. Bis er sehr weich, aber immer noch elastisch und sehr geschmeidig ist. Der Teig löst sich vom Schüsselrand aber nicht ganz vom Schüsselboden.

Ideale Teigtemperatur: maximal 22 °C

Teig luftdicht bedecken und an einen ca. 22 °C warmen Ort stellen

Erste Teigruhe/Teig falten

Den weichen Teig in den nächsten 2 Stunden mit der nassen Hand 3–4-mal falten. Dabei gewinnt er merklich an Struktur. Dazwischen jeweils gut bedecken.

Formen/zweite Teigruhe

Den inzwischen luftigen Teig – ohne ihn zu entgasen – mit Hilfe der Teigkarte und der glatten Seite nach unten auf die bemehlte Arbeitsfläche geben. Etwas flachdrücken und zu einer Kugel einschlagen. Mit der Naht nach oben in einen bemehlten Gärkorb oder eine mit einem Küchentuch ausgelegte Schüssel legen. 1–4 Stunden mit einem Küchentuch bedeckt bei maximal 6 °C in den Kühlschrank stellen.

Einschneiden/Backen

Die Teigkugel direkt aus dem Kühlschrank vorsichtig auf ein Backpapier stürzen und nach Wunsch einschneiden. Anschliessend im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 250 °C mit Dampf backen. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen. Dann weitere 30–35 Minuten bei 220 °C fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während den letzten 5 Minuten regelmässig kurz öffnen.

Dieses Brot entfaltet sich noch besser, wenn es in einem Gusseisentopf gebacken wird.

Gutes Gelingen und viel Spass :-)