



Feigenbrot

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Vorteig

100g Wasser
100g Weizen-Vollkornmehl, fein
0.1g Frischhefe

Hauptteig

Vorteig, kalt
210g Wasser
5g Frischhefe
300g Weizen-Halbweissmehl
50g Weizen-Ruchmehl
10g Salz
3-5g Brotgewürze, nach Gusto
130g Feigen, getrocknet

Feigenbrot

Vorteig

Am Vortag: Das Wasser in eine kleine Schüssel geben und die Hefe unterrühren. Das Mehl zugeben, mischen und bedecken. Zwei Stunden bei 21–23 °C anspringen lassen, damit die Hefe in Fahrt kommt. Dann bis am nächsten Tag im Kühlschrank reifen lassen. Der Vorteig sollte sich mindestens verdoppeln.

Teigzubereitung

Am nächsten Tag: Die Feigen in Stückchen schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Mit warmem Wasser übergießen und mindestens 30 Minuten einweichen lassen. Danach gut abseihen. Nun alle Zutaten ausser den Feigen in angegebener Reihenfolge in die Teigschüssel geben und 10–12 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem weichen und geschmeidigen Teig kneten.

Ideale Teigtemperatur: 21–23 °C.

Teig luftdicht bedecken und an einen 21–23 °C warmen Ort stellen.

Teigruhe/Teig falten

Nach 30 Minuten Ruhezeit den Teig auf die leicht mit Wasser besprühte Arbeitsfläche geben und vorsichtig mit befeuchteten Fingern auseinanderziehen, bis er ca. 0.5cm dick ist. Die zuvor eingeweichten Feigenstückchen gleichmässig auf dem Teig verteilen, etwas in den Teig drücken und anschliessend einfalten.

Teig wieder in die Teigschüssel geben und luftdicht bedecken.

Den Teig nach 30 Minuten erneut – dieses Mal direkt in der Schüssel – mit der nassen Hand falten.

Teig weitere 30–60 Minuten reifen lassen – bis er merklich luftig ist.

Formen/zweite Teigruhe

Den Teig mithilfe der Teigkarte mit der glatten Seite nach unten vorsichtig auf die gleichmässig bemehlte Arbeitsfläche geben. Zu einer Kugel einschlagen, danach zu einer Teigtasche – einem länglichen Teigstück – formen. 10 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt entspannen lassen.

Nun die Teigtasche mit beiden Händen zu einem gleichmässigen, 50–60cm langen Strang formen und diesen – für eine einfachere Handhabung – auf ein bereitgestelltes Backpapier rollen. Ein Ende des Strangs mit einem Auswallholz zu einem 8–10cm langen, dünnen und etwas in die Breite gehenden Lappen auswallen. Wenn nötig den Teig während dem Auswallen etwas bemehlen.

Zum Ring biegen, den Teiglappen über das andere Ende legen und unter dem Ring andrücken. Ein Glas in das Loch stellen, mit einem Küchentuch bedecken und nochmals 15–30 Minuten bei 21–23 °C reifen lassen.

Einscheren/Einschneiden/Backen

Den Feigen-Ring gleichmässig, grosszügig bemehlen. Den Teiglappen mit einer sauberen Schere und den Ring mit einem scharfen Messer, am besten einem geraden Bäckermesser, einschneiden und im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 250 °C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 25 Minuten bei 210 °C fertig backen.