

# BROT backen mit langer Teigführung / Menge 1Kg

## unterschiedlicher Mehlmix

### Tag 1 – gegen Abend den Vorteig (Poolish) herstellen

Hefe in kaltem oder lauwarmem Wasser (max. 30°) auflösen und mit dem Mehl in einem höheren Gefäß zu einem klebrigen Teig verrühren.

Anschließend mit einem Tuch bedecken und über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Der Teig wird aufgehen, um dann später wieder in sich zusammen zu fallen.

Am nächsten Tag ist dies ein dickflüssiger Vorteig, das sogenannte Poolish.

#### Vorteig (Poolish)

330g Weizenmehl 550er

oder **Dinkel, Roggen, Weizen Vollkorn.....**

320ml Wasser

ca. 1,8g Frischhefe (frische Hefe verwenden!)

### Tag 2 – am Morgen den Hauptteig zubereiten und über Tag bei Zimmertemperatur gehen lassen

Das Mehl mit dem Salz u. ggf. den Gewürzen mischen, Wasser und das Poolish dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig darf ruhig leicht klebrig sein.

Ggf. noch etwas Mehl einarbeiten, falls zu klebrig!!

Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem Tuch bedeckt mehrere Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen in etwa verdoppeln!!

(Das kann 3 Stunden oder länger dauern je nach Umgebungstemperatur... auch ruhig bis zum Abend)

Wenn der Teig seine „Endgröße“ erreicht hat, die Luft aus dem Teig herauskneten (ca. 5min kneten)

Anschließend den Teig zu einer Kugel formen und mit einem sehr feuchten Tuch bedecken, damit der Teig nicht austrocknet und über Nacht kalt stellen! / Achtung, der Teig geht nochmal etwas auf!!

#### Hauptteig

660g Weizenmehl 550er 340g

oder **Dinkel, Roggen, Weizen Vollkorn..**

23g Salz

**natürlich geht auch gemischt!!**

330ml Wasser

### Tag 3 – am Morgen

Den Teig aus dem Kühlschrank holen, damit er sich bei Zimmertemperatur langsam erwärmen kann.

Ggf. vorher in kaltem Zustand in mehrere Teiglinge aufteilen. Bsp. 2 Brote oder 16 Brötchen ecta.

Das Brot frühestens nach 3 Stunden backen, also erst, wenn der Teig entsprechend temperiert ist!

#### - gegen Mittag

Das Brot im E-Herd backen

**Ein Brot von 1kg braucht ca. 50 - 55 Minuten**

#### **Grundsätzliches:**

Normale Backöfen sind nicht sehr gut geeignet zum Brot backen.

Es gibt aber einige Tricks, mit denen sich relativ gute Ergebnisse erzielen lassen.

#### **Backen:**

Der Ofen wird auf höchster Stufe vorgeheizt (über Umluft), **gebacken wird aber immer mit Ober-Unterhitze!**

**Im Test wurde der Ofen auf 300° vorgeheizt, dann auf 250° eingestellt und das Brot in den Ofen gegeben**

**Die Temperatur wird dann alle 10 Minuten um 20 Grad reduziert bis etwa 180 Grad erreicht sind.**

**(TOP Ergebnis!!)**

**Für eine gute Kruste** wird der Teigling vor dem Backen mit Wasser eingesprüht. Zusätzlich lässt man eine Tasse Wasser im Ofen verdampfen (im Ofen auf den Boden ausschütten ..Tür schnell schließen!) oder man stellt ein hitzebeständiges Gefäß gefüllt mit Wasser auf den Boden des Ofens!