

# **BROT backen mit langer Teigführung / Einfaches REZEPT**

## **Tag 1 – am Abend      Poolish (Vorteig) zubereiten**

### **Zutaten**

330g Mehl Weizen 405 oder Dinkel 630  
330ml Wasser  
2g Hefe (ein etwa haselnussgroßes Stück)

### **Zubereitung**

Hefe in lauwarmem Wasser (max. 30 Grad) auflösen und mit dem Mehl in einem hohen Gefäß zu einem klebrigen Teig verrühren. Mit einem Tuch bedecken und über Nacht stehen lassen.

Hinweis: Der Teig wird aufgehen und später wieder in sich zusammen zu fallen.

Das Ergebnis ist ein zähflüssiger Teig, der über Nacht bei Zimmertemperatur gehen kann.

## **Tag 2 – am Morgen      Hauptteig zubereiten**

### **Zutaten**

670g Mehl Weizen 450 oder Dinkel 630  
22g Salz  
330ml Wasser  
Gewürze nach Belieben

### **Zubereitung**

Das Mehl mit dem Salz und den Brotgewürzen mischen, das Wasser sowie den Poolish dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig, der ruhig klebrig sein darf, in einer Schüssel mit einem Tuch bedeckt mehrere Stunden gehen lassen.

*Der Teig sollte je nach Umgebungstemperatur sein Volumen in etwa verdoppeln.*

Dann den Teig „abschlagen“ (die Luft aus dem Teig herauskneten), zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und mit einem sehr feuchten Tuch bedecken, damit der Teig nicht austrocknet.

*Die Schüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen.*

## **[Tag 3 – am Morgen]      aufwärmen und backen**

**Die Schüssel mindestens drei Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen**, damit der Teig sich langsam erwärmen kann. Ggf. den Teig schon vor dem erwärmen in mehrere Teiglinge aufteilen. Z. Bsp. 2 Brote oder 4 Pizzen oder 16 Brötchen ecta.

### **Brot backen im Backofen**

Unsere Öfen sind normalerweise nicht gut geeignet zum Brotbacken. Es gibt aber einige Kniffe, mit denen sich recht gute Ergebnisse erzielen lassen.

Grundsätzliches:

Den Ofen vorheizen!

Gebacken wird mit Ober-Unterhitze beginnend bei 220 Grad.

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

Für eine gute Kruste wird der Teigling vor dem Backen mit Wasser eingesprüht oder man lässt eine Tasse Wasser im Ofen verdampfen (Tür schnell schließen!). Eine Schale mit Wasser im Ofen während des Backvorgangs tut es auch!

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