

Pos.	Getreide gesamt			Arbeitsschritt 1		Arbeitsschritt 3		Arbeitsschritt 4	
	Zutaten:	1000 g		Menge	Menge	Menge	Menge	Menge	
1				Sauerteig	in g	In eine Schüssel geben:	in g	Hauptteig	in g
2									
3	Gelbweizenmehl	830 g	83%	Gelbweizenmehl	180	Gelbweizenmehl	650	Nach der Stehzeit in die	
4	Roggenmehl 1150	50 g	5%	**Sauerteigstarter	20	Roggenmehl 1150	50	Knetschüssel geben:	
5				Mit einem Löffel mischen.		Salz	13		
6								Wasser kalt	280
7	Weizenschrot mittel	50 g	5%	zugeben:		mischen und bereitstellen		Frischhefe	30
8	Roggenschrot mittel	50 g	5%	Wasser handwarm	200	(Mehlmischung)		Honig oder Zucker	20
9				Mit einem Löffel verrühren.				Mit einem Schneebesen verrühren.	
10	**Sauerteigstarter	20 g	2%						
11	z.B. v. hobbybaecker.de			Stehzeit abgedeckt: 18-24 h		Tipp: Hat Ihre Knetmaschine viele		zugeben:	
12				(bei warmer Zimmertemperatur)		Knetstufen und arbeitet auf den ersten		Qellstück	
13				Anzeichen eines guten Sauerteiges:		Stufen sehr langsam, wählen Sie jeweils		Mehlmischung	
14	Frischhefe	30 g	3%	deutliche Volumenzunahme,		eine höhere, aber nicht zu hohe,		Sauerteig	
15	oder Trockenhefe 16 g			angenehmer Geruch, kleine Blasen.		Knetstufe.			
16								Knetstufe 1	5 Min.
17	Honig oder Zucker	20 g	2%	Arbeitsschritt 2	Menge		Menge		
18				Quellstück	in g		in g	Teigruhe abgedeckt:	10 Min.
19	Öl (Sonnenblumenöl)	20 g	2%						
20				Weizenschrot mittel	50			zugeben:	
21	Salz	18 g	1,8%	Roggenschrot mittel	50			Öl	20
22				Salz	5				
23	Wasser	680 g	68%	Mit einem Löffel mischen.				Knetstufe 1	4 Min.
24									
25				zugeben:				Knetstufe 2	3 Min.
26				Wasser handwarm	200			Teigruhe abgedeckt:	1 h
27									
28				Mit einem Löffel verrühren.				Weiter auf Seite 2	
	Teiggewicht gesamt:	1.768 g		4 h abgedeckt stehen lassen,					
	Teigausbeute (TA) netto:	168		anschließend solange in den					
	Teigtemperatur:	23 °C		Kühlschrank stellen, bis der Sauerteig					
				reif ist.					



Step	Kurz und bündig	Kommentar	Backen
1	Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben.	Weizenmehl 550 Teigoberfläche nicht mehlen!	Ober/Unterhitze: 220 °C oder Umluft: 200 °C
2	Den Teig an den Enden leicht zu einem Viereck ziehen.	Den Teig von der Unterseite an den oberen und unteren Enden leicht nach außen ziehen.	Backzeit: 18-22 Min. (je nach Ofentemperaturtoleranz!)
3	Teig zu einem Viereck einschlagen. (falten)	Die obere Teighälfte zur Mitte einschlagen. Das Mehl abpinseln und die Unterseite auf die bereits eingeschlagene Seite legen.	Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die Form gießen)
4	Teigoberfläche mehlen und den Teig komplett drehen.	Die Unterseite liegt jetzt oben.	Dampf ablassen nach: 10 Min. (Ofentüre ca. 5 Sec. öffnen.)
5	Teig flachdrücken, Streifen schneiden u. in Vierecke oder Rechtecke schneiden.	Teigdicke: 3 cm Teiglinggröße: 5 x 5 cm	runterschalten nach: -- Min.
6	Zwei Teiglinge aufeinander legen und straff einrollen.	Zwischen den Teiglingen darf sich ein leichter Mehlfilm befinden. (Dadurch reißt der Ausbund schön auf.)	auf: -- °C
7	Teiglinge leicht in Mehl wälzen.	Roggenmehl	weiter runterschalten nach: -- Min.
8	Teiglinge auf zwei Bleche setzen.	Oder die Teiglinge auf Backrost setzen. Dazu das überschüssiges Backpapier mit einer Schere wegschneiden.	auf: -- °C
9	Schluss unten	Die Hitzeübertragung findet schneller statt, der Dampf verteilt sich besser. Das Backgut hat mehr Volumen und mehr Glanz.	Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lange: -- Min.
10	Teigruhe abgedeckt: ca. 40 Min.	Das Volumen hat sich knapp verdoppelt.	Nach dem Backen: Auf einem Gitter auskühlen lassen.
11	Backofen rechtzeitig vorheizen.	Tipp: Eine Kastenform ohne Wasser auf den vorderen Ofenboden stellen und ebenfalls vorheizen. (Diese dient zur Dampferzeugung) Befüllen Sie die Kastenform zur Hälfte mit Kieselsteinen, entsteht mehr Dampf.	Tipp: Lassen Sie den Dampf mehrmals ab, wird die Kruste krosser.
12	Vor dem Backen Teiglinge umdrehen.	Der Schluss liegt nun oben.	