

Pos.	Zutaten:	Getreide gesamt		Arbeitsschritt 1		Arbeitsschritt 3		Arbeitsschritt 4	
		1000	g	Menge	Menge	Menge	Menge	Menge	Menge
1				<b>Sauerteig</b>	in g	In eine Schüssel geben:	in g	<b>Hauptteig</b>	in g
2									
3	Roggenmehl 1150	350	g	35%	Roggenmehl 1150	170	Roggenmehl 1150	180	Nach der <b>Stehzeit</b> in die
4	Weizenmehl 1050	300	g	30%	**Sauerteigstarter	30	Weizenmehl 1050	300	Knetschüssel geben:
5	Weizenschrot mittel	100	g	10%	Mit einem Löffel mischen.		Salz	10	
6	Roggenschrot mittel	100	g	10%					Wasser handwarm
7	Leinsaat	50	g	5%	zugeben:				Frischhefe
8	Weizenkeime getrocknet	70	g	7%	Wasser handwarm	200	<b>(Mehlmischung)</b>		Honig oder Rübensirup
9					Mit einem Löffel verrühren.				Mit einem Schneebesen verrühren.
10	**Sauerteigstarter	30	g	3%					
11	z.B. v. hobbybaecker.de				<b>Stehzeit</b> abgedeckt: 18-24 h				zugeben:
12					(bei warmer Zimmertemperatur)				Quellstück
13					<b>Anzeichen eines guten Sauerteiges:</b>				Mehlmischung
14	Frischhefe	15	g	1,5%	Deutliche Volumenzunahme,				Sauerteig
15	oder Trockenhefe 8 g				angenehmer Geruch, kleine Blasen.				
16									<b>Knetstufe 1</b>
17	Honig	20	g	2%	<b>Arbeitsschritt 2</b>	Menge			6 Min.
18	oder Rübensirup				<b>Quellstück</b>	in g			Teigruhe abgedeckt:
19							in g		10 Min.
20	Salz	18	g	1,8%	Weizenschrot mittel	100			<b>Knetstufe 1</b>
21					Roggenschrot mittel	100			6 Min.
22	Wasser	750	g	75%	Leinsaat	50			
23					Weizenkeime getrocknet	70			Weiter auf Seite 2
24					Salz	8			
25					Mit einem Löffel mischen.				
26					zugeben:				
27					Wasser handwarm	400			
28					Mit einem Löffel verrühren.				
	Teiggewicht gesamt:	1.803	g		Abgedeckt stehen lassen. 4 h				
	Teigausbeute (TA) netto:	175			Anschließend abgedeckt solange in den				
					Kühlschrank stellen, bis der Sauerteig				
					reif ist.				



Step	Kurz und bündig	Kommentar	Backen
1	Teig direkt in drei Backform/en füllen. (Maße: L/B/H 25x11x7 cm)	Formen fetten.	Ober/Unterhitze: 230 °C oder Umluft: 220 °C
2	Teigobefläche glatt streichen.	Mit einem nassen Löffel.	Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
3	Mit einer geölten Teigkarte 3 cm tief einstechen.		Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die Form gießen)
4	Teiruhe abgedeckt: ca. 70 Min.	Merkmal: Das Volumen steigt leicht über die Form, leichte Risse auf der Oberfläche.	runterschalten nach: sofort
5	Backofen rechtzeitig vorheizen.	<b>Tipp!</b> 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.	um: (je nach Ofen) 20 °C
7	Auf den Backrost setzen.	Formen entsprechend auseinander setzen.  Eine Sprühkanne für den Oberflächenglanz bereitstellen.	Dampf ablassen nach: 35 Min. (Die Ofentüre kurz öffnen.)  evtl. weiter runterschalten nach: 35 Min. (Je nach Gebäckfarbe) um weitere: 10 °C  Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lange: -- Min.  Nach dem Backen: Mit kaltem Wasser besprühen und auf einem Gitter (ohne Formen) auskühlen lassen. <b>Tipp:</b> Lassen Sie den Dampf mehrmals ab, wird die Kruste krosser.