

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	Weizenvollkornmehl	400 g	40%	Weizenvollkornmehl	200	Roggenmehl 1150	380	Nach der Stehzeit in die	
4	Roggenmehl 1150	380 g	38%	**Sauerteigstarter	20	Weizenmehl 1050	200	Knetschüssel geben:	
5	Weizenmehl 1050	200 g	20%	Mit einem Löffel mischen		Salz	20		
6								Wasser kalt	180
7	**Sauerteigstarter	20 g	2%	zugeben:		mischen und bereitstellen		Frischhefe	14
8	z.B. v. hobbybaecker.de			Wasser handwarm	220	(Mehlmischung)		Rübensirup	20
9				Mit einem Löffel verrühren.				Mit einem Schneebesen verrühren.	
10									
11				Stehzeit abgedeckt: 18-24 h		Tipp: Hat Ihre Knetmaschine viele		zugeben:	
12				(bei warmer Zimmertemperatur)		Knetstufen und arbeitet auf den ersten		Vorteig	
13				Anzeichen eines guten Sauerteiges:		Stufen sehr langsam, wählen Sie jeweils		Sauerteig	
14	Frischhefe	15 g	1,5%	Deutliche Volumenzunahme,		eine höhere, aber nicht zu hohe,		Naturjoghurt 3,5% Fett	150
15	oder Trockenhefe 8 g			angenehmer Geruch, kleine Blasen.		Knetstufe.		Mehlmischung	
16									
17	Rübensirup	20 g	2%	Arbeitsschritt 2	Menge	Arbeitsschritt 2	Menge	Knetstufe 1	5 Min.
18				Vorteig	in g		in g		
19	Naturjoghurt 3,5% Fett	150 g	15%					Teigruhe abgedeckt:	10 Min.
20				Wasser kalt	200				
21	Salz	20 g	2%	Frischhefe	1			Knetstufe 1	3 Min.
22				Mit einem Schneebesen verrühren.				zugeben:	
23	Öl	20 g	2%					Öl	20
24				zugeben:					
25	Wasser	600 g	60%	Weizenvollkornmehl	200			Knetstufe 1	3 Min.
26				Mit einem Löffel verrühren.				Knetstufe 2	2 Min.
27									
28				Anschließend abgedeckt solange in den				Teigruhe abgedeckt:	1 h
				Kühlschrank stellen, bis der Sauerteig					
				reif ist.				Weiter auf Seite 2	
	Teiggewicht gesamt:	1.825 g							
	Teigausbeute (TA) netto:	175							



Step	Kurz und bündig	Kommentar	Backen
1	Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.	Weizenmehl	Ober/Unterhitze: 230 °C oder
2	Teig einschlagen (falten): 1 x	Kein Mehl auf die Teigoberfläche geben. Den Teig leicht zu einem Viereck ziehen. Nun die oberer Teighälfte zur Mitte einschlagen, die untere Teighälfte darüber legen und etwas flach drücken.	Umluft: 210 °C
3	Teig abwiegen: in g 2 x 913		Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
4	Teigform: rund	Runde Form: Auf der Arbeitsplatte liegend von unten ein Stück Teig nach oben zur Mitte ziehen und leicht eindrücken. Den Teig etwas drehen und wieder ein Stück Teig von unten nach oben zur Mitte ziehen und oben leicht eindrücken. Solange wiederholen, bis der Teigling eine runde Form hat.	Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die Form gießen)
5	Teiglinge rundum leicht mehlen.	Weizenmehl 1050	runterschalten nach: sofort um: 20 °C
6	Teiglinge in gut bemehlte runde Gärkörbe legen.	Weizenmehl 1050 Alternativform: Ein Geschirrtuch in eine Schüssel oder einen Topf legen und leicht mehlen.	Dampf ablassen nach: 25 Min. (Die Ofentüre kurz öffnen.)
7	Den Teigschluss in die Form setzen.		weiter runterschalten
8	Teigruhe abgedeckt: ca. 50 Min.	Der Teigling sollte auf der Oberfläche Risse zeigen (volle Gare).	nach: 25 Min. (Je nach Gebäckfarbe)
9	Backofen 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.	um weitere: 10 °C
10	Teiglinge auf ein Backblech stürzen.	Tipp: Die Gärkörbe auf ein Backblech stellen, zwei Backpapiere auf die Gärkörbe legen, den Backrost darauf setzen und stürzen. Vorteil Backrost: Bessere Hitzeverteilung, schönere Gebäckfarbe, mehr Volumen. Backpapier rundum abschneiden!	Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lange: -- Min. Nach dem Backen: Auf einem Gitter auskühlen lassen. Tipp: Lassen Sie den Dampf mehrmals ab, wird die Kruste krosser.