

| Pos. | Zutaten:                           | Getreide gesamt |      | Arbeitsschritt 1                          | Menge | Arbeitsschritt 2          | Menge | Arbeitsschritt 3                | Menge   |
|------|------------------------------------|-----------------|------|---|-------|---------------------------|-------|---------------------------------|---------|
| 1    |                                    | 1000            | g    | <b>Sauerteig</b>                          | in g  | In einen schüssel geben:  | in g  | <b>Hauptteig</b>                | in g    |
| 2    |                                    |                 |      |   |       |                           |       |                                 |         |
| 3    | Roggenmehl 1150                    | 200             | g    | Rogenvovollkornmehl                       | 430   | Roggenmehl 1150           | 200   | Nach der <b>Stehzeit</b> in die |         |
| 4    | Roggenvollkornmehl                 | 430             | g    | **Sauerteigstarter                        | 70    | Weizenmehl 1050           | 300   | Knetschüssel geben:             |         |
| 5    | Weizenmehl 1050                    | 300             | g    | Mit einem Löffel mischen.                 |       | Salz                      | 18    |                                 |         |
| 6    |                                    |                 |      |   |       |                           |       | Wasser handwarm                 | 300     |
| 7    | **Sauerteigstarter                 | 70              | g    | zugeben:                                  |       | mischen und bereitstellen |       | Sauerteig                       |         |
| 8    | z.B. v. hobbybaecker.de            |                 | 7%   | Wasser handwarm                           | 450   | <b>(Mehlmischung)</b>     |       | Rübensirup                      | 20      |
| 9    |                                    |                 |      | Mit einem Löffel verrühren.               |       |                           |       | Mehlmischung                    |         |
| 10   |                                    |                 |      |   |       |                           |       |                                 |         |
| 11   |                                    |                 |      | <b>Stehzeit</b> abgedeckt: 18-24 h        |       |                           |       | <b>Knetstufe 1</b>              | 6 Min.  |
| 12   |                                    |                 |      | (bei warmer Zimmertemperatur)             |       |                           |       |                                 |         |
| 13   |                                    |                 |      | <b>Anzeichen eines guten Sauerteiges:</b> |       |                           |       | Teigruhe abgedeckt:             | 15 Min. |
| 14   | Keine Hefe!                        |                 |      | Deutliche Volumenzunahme,                 |       |                           |       | <b>Knetstufe 1</b>              | 6 Min.  |
| 15   |                                    |                 |      | angenehmer Geruch, kleine Blasen.         |       |                           |       |                                 |         |
| 16   | Rübensirup                         | 20              | g    |   |       |                           |       | Teigruhe abgedeckt:             | 40 Min. |
| 17   |                                    |                 | 2%   |   | Menge |                           | Menge |                                 |         |
| 18   | Salz                               | 18              | g    |   | in g  |                           | in g  |                                 |         |
| 19   |                                    |                 | 1,8% |   |       |                           |       | Weiter auf Seite 2              |         |
| 20   | Wasser                             | 750             | g    |   |       |                           |       |                                 |         |
| 21   |                                    |                 | 75%  |   |       |                           |       |                                 |         |
| 22   | Haferflocken kernig zum bestreuen. |                 |      |   |       |                           |       |                                 |         |
| 23   |                                    |                 |      |   |       |                           |       |                                 |         |
| 24   |                                    |                 |      |   |       |                           |       |                                 |         |
| 25   |                                    |                 |      |   |       |                           |       |                                 |         |
| 26   |                                    |                 |      |   |       |                           |       |                                 |         |
| 27   |                                    |                 |      |   |       |                           |       |                                 |         |
| 28   |                                    |                 |      |   |       |                           |       |                                 |         |



Teiggewicht gesamt: 1.788 g  
Teigausbeute (TA) netto: 175

| Step  | kurz und bündig  | Anmerkung  | Backen   |
|---|--|--|--|
| 1   | Teig in zwei Backform/en füllen.<br>(Maße: L/B/H 25x11x7 cm) | Formen fetten und den Boden mit Schrot leicht ausstreuen.  | Ober/Unterhitze: 230 °C<br>oder<br>Umluft: 210 °C  |
| 2   | Teigobefläche glatt streichen.                               | Mit einem nassen Löffel.   | Backzeit: ca. 55 Min.<br>(je nach Ofen!)   |
| 3   | Mit Haferflocken leicht bestreuen.                           | Die Teiglinge können in den Ofen, wenn das Volumen leicht über der Form steht.   | Dampf geben: ja<br>(Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die Form gießen)  |
| 4   | Teigruhe abgedeckt: ca. 80 Min.                              | Tipp! Eine Kastenform ohne Wasser auf den vorderen Ofenboden stellen und ebenfalls vorheizen. (Diese dient zur Dampferzeugung)<br>Befüllen Sie die Kastenform zur Hälfte mit Kieselsteinen, entsteht mehr Dampf. | runterschalten nach: sofort<br>um: 20 °C   |
| 5   | Backofen rechtzeitig vorheizen.                              | Formen entsprechend verteilt setzen.<br>Auf der unteren Schiene backen.  | Dampf ablassen nach: 10 Min.<br>(Die Ofentüre kurz öffnen.)  |
| 6   | Auf den Backrost setzen.                                     | Eine Sprühkanne für den Oberflächenglanz bereitstellen.  | weiter runterschalten<br>nach: 35 Min.<br>(Je nach Gebäckfarbe)<br>um weitere: 10 °C<br><br>Ofenspalt öffnen nach: -- Min.<br>wie lange: -- Min. |
| Nach dem Backen:<br>Sofort leicht mit Wasser besprühen.<br>Auf einem Gitter (ohne Formen) auskühlen lassen. |  |  |  |