


Pos.	Zutaten:	Getreide gesamt		Arbeitsschritt 1	Menge	Arbeitsschritt 2	Menge	Arbeitsschritt 3	Menge
1		1000	g	Sauerteig	in g	In eine Schüssel geben:	in g	Hauptteig	in g
2									
3				Roggenmehl 1370	430	Roggenmehl 1370	220	Nach der Stehzeit in die	
4	Roggenmehl 1370	650	g	**Sauerteigstarter	70	Weizenmehl 1050	280	Knetschüssel geben:	
5	Weizenmehl 1050	280	g	Mit einem Löffel mischen.		Salz	20		
6								Wasser handwarm	200
7	**Sauerteigstarter	70	g	zugeben:		mischen und bereitstellen		Sauerteig	
8	z.B. v. hobbybaecker.de			Wasser handwarm	550	(Mehlmischung)		Rübensirup	20
9				Mit einem Löffel verrühren.				Mehlmischung	
10									
11				Stehzeit abgedeckt:	18-24 h			Knetstufe 1	6 Min.
12				(bei warmer Zimmertemperatur)					
13				Anzeichen eines guten Sauerteiges:				Teigruhe abgedeckt:	15 Min.
14	Keine Hefe!			Deutliche Volumenzunahme,					
15				angenehmer Geruch, kleine Blasen.				Knetstufe 1	6 Min.
16	Rübensirup	20	g					Teigruhe abgedeckt:	40 Min.
17					Menge		Menge		
18	Salz	20	g		in g		in g		
19								Weiter auf Seite 2	
20	Wasser gesamt	750	g						
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									

Teiggewicht gesamt: 1.790 g

Teigausbeute (TA) netto: 175



Step	Kurz und bündig	Kommentar	Backen
1	Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.	Roggenmehl	Ober/Unterhitze: 230 °C oder Umluft: 210 °C
2	Teig abwiegen: in g 2 x 895		Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
3	Teigform: rund	Runde Form: Ein Stück Teig von unten 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.)
4	Teigling rundum mehlen.	Alternativ: Ein Geschirrtuch in eine Schüssel legen und leicht mehlen. Den Teigling mit dem Teigschluss nach oben auf das Tuch setzen.	runterschalten nach: sofort um: 20 °C
5	Die Teiglinge in bemehlte Gärkörbe legen. (Der Teigschluss liegt oben.)		Dampf ablassen nach: 10 Min. (Die Ofentüre kurz öffnen.)
6	Teigruhe abgedeckt: ca. 80 Min.	Der Teigling ist für den Ofen bereit, wenn das Volumen leicht über die Form steigt.	weiter runterschalten nach: 35 Min. (Je nach Gebäckfarbe)
7	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
8	Teiglinge auf ein Blech (Backpapier) stürzen.	Oder auf dem Ofenrost mit Backpapier backen. Vorteil: Bessere Hitzeverteilung, schönere gebäckfarbe, mehr Volumen. Überschüssiges Backpapier abschneiden!	Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lange: -- Min. Nach dem Backen: Auf einem Gitter auskühlen lassen.