

Pos.	Zutaten:	Getreide gesamt		Arbeitsschritt 1	Menge	Arbeitsschritt 2	Menge	Arbeitsschritt 3	Menge
1		1000	g	<b>Sauerteig</b>	in g	<b>Brühstück</b>	in g	<b>Hauptteig</b>	in g
2									
3	Roggenmehl 1150	600	g	60%	Weizenvollkornmehl	270	Weizenschrot mittel	50	Nach der <b>Stehzeit</b> in die
4	Weizenvollkornmehl	270	g	27%	**Sauerteigstarter	30	Roggenschrot mittel	50	Knetschüssel geben:
5					Mit einem Löffel mischen.		Mit einem Löffel mischen.		
6									
7	Weizenschrot mittel	50	g	5%	zugeben:		zugeben:		Wasser handwarm
8	Roggenschrot mittel	50	g	5%	Wasser handwarm	300	Wasser kochend	200	Honig oder Rübensirup
9					Mit einem Löffel mischen.		Mit einem Löffel verrühren.		Frischhefe
10	**Sauerteigstarter	30	g	3%					Mit einem Schneebesen verrühren.
11	z.B. v. hobbybaecker.de				<b>Stehzeit</b> abgedeckt: 18-24 h		Abgedeckt stehen lassen. 4 h		zugeben:
12					(bei warmer Zimmertemperatur)				Brühstück
13					<b>Anzeichen eines guten Sauerteiges:</b>		Danach abgedeckt solange in den		Roggenmehl 1150
14	Frischhefe	15	g	1,5%	Deutliche Volumenzunahme,		Kühlschrank stellen, bis der Sauerteig		Sauerteig
15	oder Trockenhefe 8 g				angenehmer Geruch, kleine Blasen.		reif ist.		Salz
16									18
17	Honig	20	g	2%		Menge	Menge	<b>Knetstufe 1</b>	6 Min.
18	oder Rübensirup					in g	in g	Teigruhe abgedeckt:	15 Min.
19									
20	Salz	18	g	1,8%				<b>Knetstufe 1</b>	6 Min.
21								Teigruhe abgedeckt:	15 Min.
22	Wasser	750	g	75%					
23									
24									
25									
26									
27									
28									
Teiggewicht gesamt:		1.803	g						
Teigausbeute (TA) netto:		175							



Step	kurz und bündig	Anmerkung	Backen
1	Teig in zwei Backform/en füllen. (Maße: L/B/H 25x11x7 cm)	Formen fetten und den Boden mit Schrot leicht ausstreuen. Oder zwei Kochtöpfe mit Hitzebeständigen Henkel nehmen.	Ober/Unterhitze: 230 °C oder Umluft: 210 °C
2	Teigobefläche glatt streichen.	Mit einem nassen Löffel.	Backzeit: ca. 55 Min.
3	Teigruhe abgedeckt: ca. 80 Min.	Die Teiglinge können in den Ofen, wenn das Volumen leicht über der Form steht.	(je nach Ofen!)
4	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.	Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die Form gießen)
5	Backformen auf den Backrost stellen..	Formen entsprechend verteilt setzen. Auf der unteren Schiene backen.  Eine Sprühkanne für den Oberflächenglanz bereitstellen.	runterschalten nach: sofort  um: 20 °C  Dampf ablassen nach: 10 Min. (Die Ofentüre kurz öffnen.)  weiter runterschalten nach: 35 Min. (Je nach Gebäckfarbe) um weitere: 10 °C  Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lange: -- Min.
Nach dem Backen: Sofort leicht mit Wasser besprühen. Auf einem Gitter (ohne Formen) auskühlen lassen.			