

Pos.	Wir brauchen:	Getreide gesamt 1000 g		Menge	Arbeitsschritt 1	Menge	Arbeitsschritt 2	Menge
1				in g	Sauerteig	in g	Hauptteig	in g
2								
3	Roggenmehl 1370	340 g	34%		Roggenmehl 1370	340	Nach der Stehzeit in die	
4	Roggenmehl 1150	600 g	60%		**Sauerteigstarter	60	Knetschüssel geben:	
5					Mit einem Löffel mischen.			
6	**Sauerteigstarter	60 g	6%				Wasser handwarm	300
7	z.B. v. hobbybaecker.de				zugeben:		Frischhefe	10
8					Wasser handwarm	450	Zuckersirup	25
9					Mit einem Löffel verrühren.		Mit einem Schneebesen verrühren.	
10								
11					Stehzeit abgedeckt: 18-24 h		zugeben:	
12					(bei warmer Zimmertemperatur)		Roggenmehl 1150	600
13					Anzeichen eines guten Sauerteiges:		Salz	18
14	Frischhefe	10 g	1%		Deutliche Volumenzunahme,		Sauerteig	
15	oder Trockenhefe 6 g				angenehmer Geruch, kleine Blasen.			
16							Knetstufe 1	5 Min.
17	Zuckersirup	25 g	2,5%	Menge	Menge			
18				in g	in g		Teigruhe abgedeckt:	15 Min.
19	Salz	18 g	1,8%					
20							Knetstufe 1	5 Min.
21	Wasser	750 g	75%				Teigruhe abgedeckt:	15 Min.
22								
23							Weiter auf Seite 2	
24								
25								
26								
27								
28								
Teiggewicht gesamt:		1.803 g						
Teigausbeute (TA) netto:		175						



Step	Kurz und bündig	Kommentar	Backen
1	Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.	Roggenmehl 1150	Ober/Unterhitze: 240 °C oder Umluft: 220 °C
2	Teig abwiegen: in g 2 x 902		Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
3	Teigform: rund	Rund: 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 heiße Form gießen.)
4	Teigling rundum mehlen.	Roggenmehl 1150	Dampf ablassen nach: 10 Min.
5	Teiglinge in bemehlten Gärkörbe setzen. (Der Teigschluss liegt unten.)	Alternativ: Ein Geschirrtuch in eine Schüssel legen und leicht mehlen. Den Teigling mit Schluss nach unten hineinlegen.	runterschalten nach: 10 Min. um: 30 °C
6	Teigruhe abgedeckt: ca. 70 Min.	Teiglinge zeigen Risse (volle Gare).	weiter runterschalten
7	Backofen rechtzeitig vorheizen.	Tipp! Eine flache Backform ohne Wasser auf den vorderen Ofenboden stellen und ebenfalls vorheizen. (Dient zur Dampferzeugung)	nach: 35 Min. um: 10 °C
8	Teiglinge auf ein Blech stürzen.	Tipp! Zwei Backpapiere auf die Gärkörbe legen, Backgitter darauf setzen und stürzen. Überschüssiges Papier abschneiden (bessere Hitzeverteilung, schönere Farbe, mehr Volumen). Kipphilfe: Ein Blech unter die Körbe setzen und dann drehen.	Ofenspalt öffnen nach -- Min. wie lang -- Min. Nach dem Backen: Auf einem Gitter auskühlen lassen.