


Pos.	Zutaten:	Getreide gesamt		Menge	Arbeitsschritt 1		Arbeitsschritt 2	
		1000 g			Menge	Menge	Menge	
1				in g	Sauerteig	in g	Hauptteig	in g
2								
3								
4	Roggenmehl 1150	930 g	93%		Roggenmehl 1150	430	Nach der Stehzeit in die	
5					**Sauerteigstarter	70	Knetschüssel geben:	
6	**Sauerteigstarter	70 g	7%		Mit einem Löffel mischen.			
7	z.B. v. hobbybaecker.de						Wasser handwarm	200
8					zugeben:		Frischhefe	10
9					Wasser handwarm	550	Zuckerübensirup	20
10					Mit einem Löffel verrühren.		Mit einem Schneebesen verrühren.	
11								
12					Stehzeit abgedeckt: 18-24 h		zugeben:	
13					(bei warmer Zimmertemperatur)		Roggenmehl 1150	500
14	Frischhefe	10 g	1%		Anzeichen eines guten Sauerteiges:		Salz	18
15	oder Trockenhefe 6 g				Deutliche Volumenzunahme,		Sauerteig	
16					angenehmer Geruch, kleine Blasen.			
17	Zuckerübensirup	20 g	2%	Menge	Menge		Knetstufe 1	5 Min.
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: 1.798 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 899		Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
3	Teigform: erst > rund Den Teigschluss nach oben legen. dann > lang	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. Lang: Den Teigling etwas flach drücken, mittig von links nach rechts mit dem Handballen eine Mulde eindrücken, die oberer Hälfte zur Mitte ohne Mehl einschlagen und mit dem Handballen von links nach rechts eindrücken. Die Unterseite ebenfalls einschlagen und mit dem Handballen eindrücken. Von oben nach unten gleichmäßig und straff einrollen. Ein gleichmäßiger Schluss (Linie) sollte vorhanden sein.	Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die heiße Form gießen) Dampf ablassen nach: 4 Min. runterschalten nach: 4 Min. um: 30 °C weiter runterschalten nach: 30 Min. um: 10 °C
4	Backofen auf ca. 30°C vorwärmen.	Eine Sprühkanne mit warmen Wasser bereitstellen.	Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lang: -- Min.
5	Die Teiglinge auf ein Blech setzen. (Der Teigschluss liegt unten.)	Oder auf den Ofenrost (Backpapier) setzen. Überschüssiges Papier abschneiden. Vorteile: Bessere Hitzeverteilung, schönere Farbe, mehr Volumen.	Nach dem Backen: Sofort leicht mit Wasser besprühen.
6	Teigruhe: ca. 60 Min. (Nicht abdecken.)	Oberfläche mit warmen Wasser einsprühen und 15 Min. in den warmen Ofen stellen. Alle 5 Min. erneut mit warmen Wasser einsprühen. Teigling aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf Backtemperatur hochschalten. Bis zum Ofengang weiterhin alle 5 Min. mit Wasser besprühen.	Auf einem Gitter auskühlen lassen.
7	Backofen rechtzeitig vorheizen.	Tipp! Eine Kastenform ohne Wasser auf den vorderen Ofenboden stellen und ebenfalls vorheizen. (Diese dient zur Dampferzeugung) Für mehr Dampf: Die Form zur Hälfte mit Kieselsteinen befüllen.	