

Pos.	Zutaten:	Getreide gesamt		1000 g	Arbeitsschritt 1	Menge	Arbeitsschritt 3	Menge	Arbeitsschritt 4	Menge
1					Sauerteig	in g	In eine Schüssel geben:	in g	Hauptteig	in g
2	Roggenmehl 1150	400	g	40%			Roggenmehl 1150	230	Nach der Stehzeit in die	
3	Weizenmehl 1050	360	g	36%	Roggenmehl 1150	170	Weizenmehl 1050	360	Knetschüssel geben:	
4	Weizenschrot mittel	65	g	6,5%	**Sauerteigstarter	30	Salz	10		
5	Roggenschrot mittel	65	g	6,5%	Mit einem Löffel mischen.				Wasser handwarm	100
6	Leinsaat	50	g	5%					Frischhefe	15
7	Sojaschrot geröstet	30	g	3%	zugeben:		mischen und bereitstellen		Mit einem Schneebesen verrühren.	
8	Alternativ: Haferflocken kernig				Wasser handwarm	200	(Mehlmischung)			
9					Mit einem Löffel verrühren.				zugeben:	
10	**Sauerteigstarter	30	g	3%					Quellstück	
11	z.B. v. hobbybaecker.de				Stehzeit abgedeckt: 18-24 h				Honig	20
12					(bei warmer Zimmertemperatur)				Mehlmischnug	
13					Anzeichen eines guten Sauerteiges:				Sauerteig	
14	Frischhefe	15	g	1,5%	Deutliche Volumenzunahme,				Knetstufe 1	6 Min.
15	oder Trockenhefe 8 g				angenehmer Geruch, kleine Blasen.				Teigruhe abgedeckt:	10 Min.
16									Knetstufe 1	4 Min.
17	Honig	20	g	2%	Arbeitsschritt 2	Menge			zugeben:	
18					Quellstück	in g			Pellkartoffeln	250
19	Salz	18	g	1,8%	Weizenschrot mittel	65			(in Scheiben geschnitten)	
20					Roggenschrot mittel	65			Knetstufe 1	3 Min.
21	Pellkartoffeln	250	g	25%	Leinsaat	50			Knetstufe 2	1 Min.
22					Sojaschrot geröstet	30			Teigruhe abgedeckt:	20 Min.
23	Wasser	600	g	60%	Salz	8			Weiter auf Seite 2	
24					Mit einem Löffel mischen.					
25					zugeben:					
26					Wasser handwarm	300				
27					Mit einem Löffel verrühren.					
28					Abgedeckt bei Raumtemperatur solange stehen lassen, bis der Sauerteig reif ist.					

Teiggewicht gesamt: 1903 g

Teigausbeute (TA) netto: 160



Step	Kurz und bündig	Kommentar	Backen
1	Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.	Weizenmehl	Ober/Unterhitze: 230 °C oder
2	Teig einschlagen (falten): 1 x	Kein Mehl auf die Teigoberfläche geben. Den Teig leicht zu einem Viereck ziehen. Nun die oberer Teighälfte zur Mitte einschlagen und die untere Teighälfte darüber legen und etwas flach drücken.	Umluft: 210 °C
3	Teig abwiegen: in g 2 x 952		Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
4	Teigform: rund	Runde Form: Auf der Arbeitsplatte liegend von unten ein Stück Teig 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)
5	Teiglinge rundum mehlen.	Weizenmehl 1050	runterschalten nach: sofort um: 20 °C
6	Ein Geschirrtuch in eine Schüssel legen und leicht mehlen. Den Teigling auf das Geschirrtuch setzen. Teigschluss: unten		Dampf ablassen nach: 35 Min. evtl. weiter runterschalten nach: (je nach Farbe) 35 Min. um: 10 °C
7	Teigruhe abgedeckt: ca. 60 Min.	Der Teigling sollte auf der Oberfläche risse zeigen.	Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lang; -- Min.
8	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.	Nach dem Backen: Auf einem Gitter (ohne Formen) auskühlen lassen.
9	Teiglinge auf ein Blech (Backpapier) stürzen. (Der Teigschluss liegt nun oben.)	Kipphilfe: Gärkorb auf ein Blech stellen, zwei Backpapiere auf den Gärkorb legen, Backrost oder Blech darauf setzen und stürzen. Vorteil Backrost: Bessere Hitzeverteilung, schönere Farbe, mehr Volumen. (Überschüssiges Papier abschneiden.)	Tipp: Lassen Sie den Dampf mehrmals ab, wird die Kruste krosser.