

Pos.	Zutaten:	Getreide gesamt		Arbeitsschritt 1	Menge	Arbeitsschritt 3	Menge	Arbeitsschritt 4	Menge
1	Weizenmehl 812	430 g	43%	Sauerteig in g Weizenmehl 812 200 **Sauerteigstarter 20 Mit einem Löffel mischen. zugeben: Wasser handwarm 220 Mit einem Löffel verrühren. Stehzeit abgedeckt: 18-24 h (bei warmer Zimmertemperatur) Anzeichen eines guten Sauerteiges: Deutliche Volumenzunahme, angenehmer Geruch, kleine Blasen.		In einen Schüssel geben: in g Weizenmehl 812 230 Weizenmehl 1050 200 Roggenmehl 1150 100 Salz 8 mischen und bereitstellen (Mehlmischung) Tipp: Hat Ihre Knetmaschine viele Knetstufen und arbeitet auf den ersten Stufen sehr langsam, wählen Sie jeweils eine höhere, aber nicht zu hohe, Knetstufe.		Hauptteig in g Nach der Stehzeit in die Knetschüssel geben: Wasser handwarm 130 Honig oder Zucker 20 Frischhefe 15 Mit einem Schneebesen verrühren. zugeben: Quellstück Mehlmischung Sauerteig Knetstufe 1 5 Min. Teigruhe abgedeckt: 10 Min. Knetstufe 1 3 Min. zugeben: Öl 20 Knetstufe 1 3 Min. Knetstufe 2 2 Min. Teigruhe abgedeckt: 1 h Weiter auf Seite 2	
2	Weizenmehl 1050	200 g	20%						
3	Roggenmehl 1150	100 g	10%						
4									
5	Weizenschrot mittel	50 g	5%						
6	Roggenschrot mittel	50 g	5%						
7	Leinsaat	50 g	5%						
8	Kürbiskernschrot	50 g	5%						
9	Sojaschrot	50 g	5%						
10	**Sauerteigstarter	20 g	2%						
11	z.B. v. hobbybaecker.de								
12									
13									
14	Frischhefe oder Trockenhefe 8 g	15 g	1,5%						
15									
16									
17	Honig oder Zucker	20 g	4,7%						
18									
19									
20	Öl	20 g	2%						
21									
22	Salz	18 g	1,8%						
23									
24	Wasser	750 g	75%						
25									
26									
27									
28									
Teiggewicht gesamt: 1.823 g Teigausbeute (TA) netto: 175				Arbeitsschritt 2 Quellstück in g Weizenschrot mittel 50 Roggenschrot mittel 50 Leinsaat 50 Kürbiskernschrot 50 Sojaschrot 50 Salz 10 Mit einem Löffel mischen. zugeben: Wasser handwarm 400 Mit einem Löffel verrühren. Bei Raumtemperatur abgedeckt solange stehen lassen, bis der Sauerteig reif ist.	in g 				

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, die untere Teighälfte darüber legen und den Teig etwas flach drücken.	Umluft: 210 °C Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
3	Teigruhe abgedeckt: 3 Min.	Entspannen lassen.	Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die heiße Form gießen)
4	Teig abwiegen: in g 2 x 912		runterschalten nach: sofort um: 20 °C
5	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 ablassen nach: 35 Min. evtl. weiter runterschalten nach: (je nach Farbe) 35 Min. um: 10 °C
6	Teiglinge rundum mehlen.	Weizenmehl	Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lang; -- Min.
7	Teiglinge auf ein Blech setzen.	Oder auf den Ofenrost mit Backpapier setzen. Vorteil: Bessere Hitzeverteilung, schönere Farbe, mehr Volumen. (Überschüssiges Papier abschneiden.)	Nach dem Backen: Auf einem Gitter auskühlen lassen.
8	Teigschluss: unten		Tipp: Lassen Sie den Dampf mehrmals ab, wird die Kruste krosser.
9	Teigruhe abgedeckt: ca. 50 Min.	Das Volumen hat sich knapp verdoppelt.	
10	Backofen 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.	
11	Vor dem Backen: einschneiden	Seitlich beginnend zur Mitte hin rundum leicht einschneiden.	