

Pos.	Zutaten:	Getreide gesamt		Arbeitsschritt 1		Arbeitsschritt 3		Arbeitsschritt 4	
		1000 g		Menge	Menge	Menge	Menge		
1				<b>Sauerteig</b>	in g	In eine Schüssel geben:	in g	<b>Hauptteig</b>	in g
2	Dinkelvollkornmehl	380 g	38%	Dinkelvollkornmehl	200	Dinkelvollkornmehl	180	Nach der <b>Stehzeit</b> in die	
3	Weizenmehl 550	200 g	20%	**Sauerteigstarter	20	Weizenmehl 550	200	Knetschüssel geben:	
4	Roggenmehl 1150	200 g	20%	Mit einem Löffel mischen.		Roggenmehl 1150	200		
5						Salz	18	Wasser handwarm	80
6	Weizenschrot mittel	100 g	10%	zugeben:		mischen und bereitstellen		Frischhefe	15
7	Roggenschrot mittel	100 g	10%	Wasser handwarm	220	<b>(Mehlmischung)</b>		Mit einem Schneebesen verrühren.	
8				Mit einem Löffel verrühren.					
9	**Sauerteigstarter	20 g	2%					<b>zugeben:</b>	
10	z.B. v. hobbybaecker.de							Rübensirup	30
11				<b>Stehzeit</b> abgedeckt: 18-24 h		<b>Tipp:</b> Hat Ihre Knetmaschine viele		Naturjoghurt 3,5% Fett	150
12				(bei warmer Zimmertemperatur)		Knetstufen und arbeitet auf den ersten		Sauerteig	
13				<b>Anzeichen eines guten Sauerteiges:</b>		Stufen sehr langsam, wählen Sie jeweils		Kochstück	
14	Frischhefe	15 g	1,5%	Deutliche Volumenzunahme,		eine höhere, aber nicht zu hohe,		Mehlmischung	
15	oder Trockenhefe 8 g			angenehmer Geruch, kleine Blasen.		Knetstufe.			
16									
17	Rübensirup oder Honig	30 g	3%					<b>Knetstufe 1</b>	6 Min.
18				<b>Arbeitsschritt 2</b>	Menge		Menge		
19	Naturjoghurt 3,5% Fett	150 g	15%	<b>Kochstück</b>	in g		in g	Teigruhe abgedeckt:	10 Min.
20				In einen Topf geben					
21	Salz	18 g	1,8%	Weizenschrot mittel	100			<b>Knetstufe 1</b>	6 Min.
22				Roggenschrot mittel	100			<b>Knetstufe 2</b>	1 Min.
23	Wasser	650 g	65%	Wasser	350			Teigruhe abgedeckt:	15 Min.
24	Schrot zum bestreuen								
25				Drei Minuten aufkochen, von der					
26				Kochstelle nehmen und abgedeckt					
27				auskühlen lassen.					
28				Anschließend solange in den					
				Kühlschrank stellen, bis der Sauerteig					
				reif ist.					
	Teiggewicht gesamt:	1.483 g							
	Teigausbeute (TA) netto:	180							



Weiter auf Seite 2

Step	kurz und bündig	Anmerkung	Backen
1	Den Teig in zwei Kastenformen füllen. (Maße: L/B/H 25x11x7 cm)	Formen fetten und den Boden mit Schrot leicht ausstreuen.	Ober/Unterhitze: 230 °C oder Umluft: 210 °C
2	Teigobefläche glatt streichen.	Mit einem nassen Löffel.	Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
3	Mit Schrot bestreuen.		Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die heiße Form gießen)
4	Teigruhe abgedeckt: ca. 60 Min.	Das Volumen steigt leicht über die Form, leichte Risse auf der Oberfläche.	runterschalten nach: sofort um: 20 °C
5	Backofen rechtzeitig vorheizen.	<b>Tipp!</b> 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.	Dampf ablassen nach: 35 Min.
6	Auf den Ofenrost setzen.	Formen entsprechend verteilt setzen. Auf der unteren Schiene backen.  Eine Sprühkanne mit kaltem Wasser für den Oberflächenglanz bereitstellen.	evtl. weiter runterschalten nach: (je nach Farbe) 35 Min. um: 10 °C  Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lang; -- Min.  Nach dem Backen: Sofort leicht mit Wasser besprühen Auf einem Gitter (ohne Form) auskühlen lassen.