



Arbeiterbrot

*Ein Rezept von BesondersGut
www.besondersgut.ch*

ZUTATEN

Hauptteig

400g Wasser

0,2g Frischhefe

550g Ruchmehl (oder Type 1050)

11g Salz

SO WIRD'S GEMACHT

Hauptteig

Tag 1, am Abend: Das Wasser und die Hefe in die Knetschüssel geben. Mit einem Löffel gut vermischen. Jetzt das Mehl und das Salz zugeben und auf Stufe 1 5–10 Minuten zu einem mittelfesten Teig kneten. Den Teig bedecken und bis am nächsten Morgen bei ca. 22 °C gären lassen.

Teig falten

Tag 2, morgens (z.B. vor der Arbeit): den Teig mit der nassen Hand rundherum zur Mitte falten. Wieder bedecken und je nach Zeitbudget nach 4–8 Stunden nochmals falten – oder auch nicht.

Teig formen

Den Teig – er sollte jetzt von Blasen durchzogen sein und sein Volumen verdoppelt haben – mit der Teigkarte auf die bemehlte Arbeitsfläche geben. Zu einer möglichst straffen Kugel einschlagen und mit der Naht gegen oben in einen Gärkorb oder eine mit einem Küchentuch ausgelegt Schüssel legen. Nochmals 1 Stunde mit einem trockenen Küchentuch bedeckt gehen lassen. Backofen vorheizen nicht vergessen.

Wichtig: Teig vorsichtig und nur kurz bearbeiten, damit die Luft im Teig bleibt!

Einschneiden/Backen

Die Teigkugel auf ein Backpapier «stürzen» und rautenförmig oder nach Wunsch einschneiden. Auf dem Backpapier in den Topf heben. Zuerst 15 Minuten bei 250 °C mit Deckel, anschliessend ca. 35 Minuten bei 220 °C ohne Deckel fertig backen. In den letzten 5 Minuten die Ofentüre einen Spalt öffnen, damit das Brot noch knuspriger wird.