



Wildes Weizenbrot

Ein Rezept von BesondersGut
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Teig

230g Wasser (A), zimmerwarm
10-30g Wasser (B), zimmerwarm
250g Wilder Weizenvorteig
8g Zucker (alternativ Malzpulver)
325g Weizen-Weissmehl
50g Weizen-Vollkornmehl, fein
10g Salz

Wildes Weizenbrot

Teigzubereitung

Am Morgen: 230g Wasser (A) in die Teigschüssel geben und den Wilden Vorteig mit einem Schwingbesen gut untermischen. Dann alle weiteren Zutaten in angegebener Reihenfolge zugeben und auf niedriger Stufe 5–8 Minuten kneten. Situativ während den nächsten 5–8 Minuten weitere 10–20g Wasser (B) unterkneten. Der Teig ist am Schluss weich und geschmeidig und löst sich ganz vom Schüsselrand, aber nur knapp vom Schüsselboden.

Ideale Teigtemperatur: 23–25 °C.

Luftdicht bedecken und an einen 23–25 °C warmen Ort stellen.

Erste Teigruhe/Teig falten

Den Teig mit feuchter Hand nach 30, 60 und 90 Minuten falten. Wichtig: Teig nicht überstrapazieren und aufhören, wenn er sich angespannt anfühlt. Dazwischen den Teig immer wieder gut bedecken.

Den Teig weitere 3–5 Stunden bei 23–25 °C gehen lassen, bis er sich luftig und blasig anfühlt.

Formen/zweite Teigruhe

Den Teig mit Hilfe der Teigkarte behutsam und mit der glatten Seite nach unten auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben. Etwas flachdrücken, zu einer Kugel einschlagen und mit der Naht nach oben in einen bemehlten Gärkorb oder eine mit einem Küchentuch ausgelegte Schüssel legen.

Den Gärkorb 1–24 Stunden mit einem trockenen Küchentuch bedeckt bei 6 °C in den Kühlschrank stellen.

Einschneiden/Backen

Die Teigkugel direkt aus dem Kühlschrank vorsichtig vom Gärkorb auf ein Backpapier stürzen und wie gewünscht einschneiden.

Sofort im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 250 °C mit Dampf backen. Nach 15 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 30–35 Minuten bei 220 °C fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während den letzten 5 Minuten regelmässig kurz öffnen.

Dieses Brot entfaltet sich noch besser, wenn es in einem Gusseisentopf gebacken wird.