



Full Pantries

Rezept für das Körner Sauerteig Ruchbrot ♥

Zutaten:

- 150 g Ruchmehl
- 150 g Weizenmehl Tipo 2 ("Emilia" oder "Antiqua" von Bongu, W-Wert 300, Protein 14%), alternativ Weizenmehl T 1050 (mit hohem Proteingehalt)
- 225 g Wasser (75 %) + 6 g Wasser (2 %)
- 60 g Levain (20 %)
- 7,5 g Salz (2,5 %)
- Körnermischung: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Sesamsamen

Zubereitung:

1. **Levain ansetzen:** Mische den Levain im Verhältnis 1 (Starter) : 2 (Mehl) : 2 (Wasser) und lasse ihn reifen.
2. **Autolyse:** Vermenge beide Mehlsorten mit 225 g Wasser und lasse die Mischung ruhen.
3. **Levain einarbeiten:** Sobald der Levain reif ist, gib ihn zur Mehl-Wasser-Mischung und arbeite ihn gründlich mit den Händen ein. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
4. **Salz und restliches Wasser (Bassinage) hinzufügen:** Salz mit den 6 g Wasser einarbeiten und den Teig durch mehrmaliges "Slap and Fold" auf Spannung bringen. Anschließend 30 Minuten ruhen lassen.
5. **Dehnen und Falten:** Eine Stretch-and-Fold-Technik anwenden, dann den Teig erneut 30 Minuten ruhen lassen.
6. **Laminieren & Körner einarbeiten:** Den Teig vorsichtig ausbreiten, die Körnermischung einarbeiten und 45 Minuten ruhen lassen.
7. **Erster Coil Fold:** Den Teig falten und weitere 45 Minuten ruhen lassen.
8. **Zweiter Coil Fold:** Wieder falten und erneut 45 Minuten ruhen lassen.
9. **Dritter Coil Fold & Stückgare:** Ein letztes Mal falten und den Teig gehen lassen, bis er sich in Größe und Volumen deutlich vergrößert hat (Dauer abhängig von der Raumtemperatur).
10. **Formen:** Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig vorsichtig darauflegen. Die rechte Seite zur Mitte falten, dann die linke Seite darüberlegen. Den Teig sanft aufrollen, sodass eine gewisse Spannung entsteht. Die Enden leicht zusammendrücken und in ein Gärkorbchen legen. Optional kann durch sanftes Vernähen zusätzliche Spannung erzeugt werden. Mit einem Tuch abdecken und 15–20 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
11. **Kalte Gare:** Das Brot für 12–18 Stunden im Kühlschrank bei 4–5 °C langsam fermentieren lassen.
12. **Backen:** Den Teig auf eine Backmatte oder ein Backpapier stürzen, mit etwas Mehl bestäuben, nach Wunsch einschneiden. Das Brot in einem vorgeheizten gusseisernen Topf bei 260°C mit geschlossenem Deckel für 20 Minuten backen. Danach den Deckel entfernen, die Temperatur auf 235°C senken und das Brot weitere 15–20 Minuten ausbacken, bis es eine goldbraune Kruste hat.