

## Rezept fürs #synchronbacken 10./ 11. Juli 2021

### Ciabatta Brötchen - [Originalrezept](#) auf Englisch

Dies ist nur eine sinngemässe Übersetzung.

#### ZUTATEN

- 515 Gramm Weizenmehl, plus mehr zum Bestäuben
- 384 Gramm Wasser - *Anmerkung zorra, sicherheitshalber etwas Wasser zurückbehalten*
- 90 Gramm reifer Sauerteigstarter (100% Hydratation) - *Anmerkung zorra, dieser Sauerteig besteht aus 45 g Anstellgut und 45 g Wasser*
- 10 Gramm feines Meersalz
  
- 1 Tasse Eis, zum Dämpfen im Ofen (optional)

*Anmerkung zorra: Die Brötchen werden mit Sauerteig gebacken, wer keinen hat kann es mit einer Poolish bestehend aus 45 g Mehl, 45 g Wasser, Reiskorngrösse Frischhefe versuchen. Die Poolish sollte am Freitagabend hergestellt werden. Sicherheitshalber würde ich zusätzlich 1 bis 2 Gramm Hefe in den endgültigen Teig geben.*

#### ZUBEREITUNG

##### **9:00 Uhr - Autolyse**

Mehl und 356 Gramm Wasser in eine große Rührschüssel geben (28 Gramm Wasser für später auf die Seite stellen). Die Zutaten mit nassen Händen gründlich vermischen. Zudecken und 1 Stunde ruhen lassen.

##### **10:00 Uhr - Teigherstellung**

90 Gramm reifen Sauerteigstarter, 10 Gramm Salz und die reservierten 28 Gramm Wasser zum Autolyseteig geben und mit nassen Händen mischen, bis alle Zutaten eingearbeitet sind. Der Teig ist sehr klebrig und weich. *Sollte er zu weich (suppig) sein, darf hier etwas Mehl zugegeben werden.* Der Teig wird mit jedem weiteren Strecken und Falten stabiler.

Den Teig in eine Teigwanne oder ähnliches geben.

### **10:15 Uhr bis 13:45 Uhr - Stretch and Fold**

Den Teig zudecken und bei warmer Raumtemperatur (23 °C) insgesamt 3½ Stunden gehen lassen. Während dieser Zeit wird der Teig insgesamt 6x gesteckt und gefaltet. Das erste Mal wird er nach 15 Minuten gestreckt und gefaltet. Dann nochmal 3x in 15-Minuten-Intervallen. Nach jedem Stretch & Fold den Teig zudecken. Die restlichen zwei Stretch- & Fold werden im 30-Minuten-Takt gemacht.

### **13:45 Uhr bis 9:00 Uhr am nächsten Tag - Gare im Kühlschrank**

Nach den 3 ½ Stunden Gare geht der Teig über Nacht in den Kühlschrank.

### **9:00 Uhr am nächsten Tag - Brötchen formen**

Am nächsten Tag den Gärbehälter mit dem Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Oberseite des Teigs und Arbeitsfläche gut bemehlen. Mit einer Teigkarte den Teig vorsichtig aus dem Gärbehälter auf die bemehlte Arbeitsfläche geben. Dann den Teig mit der Karte direkt in zwei Hälften teilen. Jede Hälfte in drei gleiche Stücke teilen. Bei Bedarf mehlen, damit der Teig nicht an den Händen, der Karte oder der Arbeitsfläche klebt. Jeden Teigling vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei etwas Platz zwischen den Teiglingen lassen. Falls nötig zwei Bleche nehmen.

Genaue Anleitung zum Formen findet ihr bei [Maurizio auf Instagram](#).

### **9:15 bis ~~10~~ 11:15 Uhr - Stückgare - ACHTUNG ÄNDERUNG!**

Brötchen zudecken und + **2 Stunden** gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen mit Backstein in der Mitte auf 245°C aufheizen. Das Blech soll auf den Backstein geschoben werden. Falls kein Backstein vorhanden sein, auf das Ofengitter stellen.

Die Brötchen müssen mit Dampf gebacken werden. Einfache Variante mit einer Blumenspritze nach dem Einschienen der Brötchen die Wände des Ofens bespritzen. Oder eine Schale mit dem Ofen aufheizen und nach dem Einschienen der Brötchen Eiswürfel in die Schale werfen.

### **~~10~~ 11:15 Uhr - ~~10~~ 11:45 Uhr - Backen**

Brötchen einschienen und 15 Minuten backen, Ofentür öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Falls eine Schüssel verwendet wurde, diese entfernen.

1x UMRÜHREN BITTE  aka

# KOCHTOPF

Ofentemperatur auf 230°C reduzieren und die Brötchen 15 bis 20 Minuten fertig backen. Die Oberfläche der Brötchen sollte goldbraun sein.

Brötchen auf einem Gitter auskühlen lassen. Nach 30 Minuten können sie aufgeschnitten werden.