

Sauerteigbrot mit Farina bóna

Rezept von Luis Zuzarte, L'Appart (Lausanne, VD)

Zutaten (für 3 Brote à 1 kg)

Sauerteig:

175 g Roggenmehl

190 g Wasser

3,5 g aktiver Sauerteig (entspricht etwa 1 % des Gesamtgewichts von Roggenmehl und Wasser)

Brot:

1,3 kg Weizenmehl

500 g Farina bóna 

350 g Sauerteig

35 g Salz

1,3 kg Wasser

Zubereitung

1. Am Vortag alle Zutaten für den Sauerteig vermischen und über Nacht bei Raumtemperatur aktiv werden lassen.
2. In einem grossen Behälter die Mehle, den Sauerteig und das Salz abwägen. Darauf achten, dass das Salz nicht direkt mit dem Sauerteig in Kontakt kommt.
3. Die Wassertemperatur so anpassen, dass die Summe aus Mehltemperatur, Wassertemperatur und Raumtemperatur 70 °C ergibt. Beispiel: Beträgt die Raumtemperatur 25 °C und die



Mehltemperatur 23 °C, sollte das Wasser 22 °C haben (25 + 23 + 22 = 70 °C).

4. Das Wasser zu den übrigen Zutaten giessen und alles zu einem homogenen Teig vermischen.
5. Den Teig ruhen lassen und im Abstand von jeweils 30 Minuten dreimal dehnen und falten.
6. Den Teig in drei Stücke von je 1 kg teilen und die Brote in die gewünschte Form bringen.
7. Die Brote während 12 Stunden im Kühlschrank fermentieren lassen.
8. Den Ofen auf 250 °C vorheizen und die Backbleche beziehungsweise Backsteine im Ofen belassen.
9. Die Brote auf die heissen Bleche setzen.
10. Die Brote unmittelbar vor dem Einschieben einschneiden.
11. Während 25 Minuten bei 245 °C backen und regelmässig Dampf zuführen.
12. Anschliessend die Temperatur auf 185 °C reduzieren und weitere 30 Minuten backen, dabei die Feuchtigkeit entweichen lassen.

Empfehlungen des Küchenchefs

- Die Brote können eingefroren und vor dem Servieren einige Minuten im Ofen aufgebacken werden.
- Bis zu 30 % des Weizenmehls können durch andere Mehlsorten ersetzt werden, beispielsweise Einkorn-, Roggen- oder Kastanienmehl.
- 1 % des Sauerteigs aufbewahren, um damit den nächsten Sauerteig anzusetzen.



