

20. Februar 2010

Hartweizen-Sesam-Ringbrot

Ein leicht verändertes Rezept, das Ketex schon vor langer Zeit veröffentlicht hatte. Ich habe noch extra Weizensauerteig zugefügt.

Weizensauerteig

- 10 g Anstellgut
- 80 g Weizenmehl 1050
- 80 g Wasser

1. Vorteig (Biga)

- 113 g Weizenvollkornmehl
- 73 g Wasser
- 1 g Frischhefe

2. Vorteig (Poolish)

- 151 g Weizenvollkornmehl
- 151 Hartweizengrieß
- 302 g Wasser
- 3 g Frischhefe

Hauptteig

- Weizensauerteig
- 1. Vorteig
- 2. Vorteig
- 305 g Weizenmehl 1050
- 34 g Weizenvollkornmehl
- 164 gr. Wasser
- 8 g Frischhefe
- 15 g Salz
- 45 g Sesam

Für den Sauerteig 10 g Mehl und 15 g Wasser vermischt bei 26°C 6 Stunden stehen lassen.

Dann 28 g Mehl und 23 g Wasser bzw. je 42 g beider Zutaten für Reifezeiten von 11 und nachfolgend 3 Stunden bei 23° und 30°C zugeben.

Für den 1. und 2. Vorteig alle Zutaten gut verkneten und ca. 16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Anschließend die vorbereiteten Teige mit den übrigen Zutaten 15 Minuten verkneten, bis ein homogener elastischer Teig entstanden ist.

90 Minuten Teigruhe, dabei alle 30 Minuten einmal falten.

Den Teig halbieren, in die Länge wirken und zu Ringen formen (dabei darauf achten, dass der Kontakt zwischen den Teigenden nahtlos verschlossen ist).

Die Ringe nach 75 Minuten Gare bei 240°C 15 Minuten und weitere 20 Minuten bei 200°C backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3 Stunden

