



[www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch)

# VORWORT

Herzlich willkommen – ich freue mich sehr, dass Sie in meine fein duftende, kreative Welt voller Brotabenteuer eintauchen möchten. Machen Sie es sich bequem und nehmen Sie sich Zeit – denn hier geht nicht alles so schnell wie im richtigen Leben!

Das langsame, ursprüngliche Brotbacken vergleiche ich gerne mit einer Reise: Nicht immer kennt man den Weg und manchmal muss man auch innehalten und in sich gehen, um neue Horizonte zu erschliessen. Das kann ganz schön anstrengend sein – und gleichzeitig so wahnsinnig aufregend!

Auf dieser Reise möchte ich Sie begleiten.

Als Autodidaktin weiss ich nur zu gut, wo es am häufigsten klemmt. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Buch nebst vielfältigen Rezepten auch präzise Anleitungen und viele Tipps und Tricks mit auf den Weg geben. Und ich möchte Sie davon überzeugen, dass das Brotbacken auf die langsame Art auch in Ihren Lebensfahrplan passt.

Gutes Brot ist Mangelware und man kann sich glücklich schätzen, in seiner Nähe einen Bäcker zu finden, der sein Brot nach traditioneller Art herstellt – mit guten Zutaten und der nötigen Sorgfalt. Deshalb ist es nicht weiter erstaunlich, dass immer mehr Menschen ihr Brot selber backen. Denn es schmeckt nicht nur besser, sondern ist auch bekömmlicher.

Selber Brotbacken bedeutet, die Kontrolle zu haben über die Zutaten und die Herstellungsweise. Ausserdem bleibt man unabhängig und kann seinen Brotalltag mit unterschiedlichen Rezepten abwechslungsreich gestalten. Daneben benötigt man nur eine Portion Neugier, etwas Geduld und viel Freude.

Diese Freude ist ein weiterer Grund, weshalb das Brotbacken im Trend ist. Es befriedigt das tiefe Bedürfnis, mit eigenen Händen etwas zu erschaffen. Einen klebrigen Teig auf seinem Weg zu einem fein duftenden Brot zu begleiten, kann etwas sehr Ergreifendes sein, das lange nachhält. Und die Erkenntnis, dass sich die Brotresultate durch genaues Beobachten der Prozesse und durch Wiederholung schnell verbessern, stachelt den persönlichen Ehrgeiz oft nochmals an.

Tauchen auch Sie ein in die faszinierende Welt des Brotbackens mit wenig Hefe, Sauerteigkulturen oder Fermentwasser. Lassen Sie sich treiben und seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Seien Sie mutig und haben Sie Spass! Und vertrauen Sie meinen Anleitungen und Rezepten.

Viel Vergnügen und Erfolg beim Backen Ihrer ganz persönlichen Lieblingsbrote.

Herzlich, Katharina Arrigoni

*PS: Ich freue mich sehr, wenn Sie Fotos von Ihren nachgebackenen Broten mit mir teilen. Zum Beispiel mit dem Hashtag #lieblingsbrot über die sozialen Netzwerke oder über meinen Blog BesondersGut.ch.*



## GRUNDLAGEN DES BROTBACKENS

Ob Sie mit diesem Buch Ihr erstes Brot backen  
oder bereits etwas Erfahrung haben:

Bevor Sie loslegen, sollten Sie diesen Grund-  
lagenteil aufmerksam lesen. Denn hier erfahren  
Sie alles über das Einmaleins des Brotbackens.

Und ich gebe Ihnen viele Tipps und  
Tricks mit auf den Weg, sodass Sie sich ohne  
unnötige Komplikationen meinen Rezepten  
widmen und mit viel Freude in die  
faszinierende Welt des langsamen Brotbackens  
eintauchen können. Los gehts!

# GRUNDZUTATEN

## MEHL

Es entspricht meiner Brotbackphilosophie, Rezepte zu entwickeln, die mit gängigen, für die meisten von uns gut erhältlichen Mehlen umgesetzt werden können. Mit solchen Mehlen lässt sich eine grosse Vielfalt an Brot

backen und sie sind zudem meist aus regionaler, biologischer Produktion erhältlich. Ich empfehle Ihnen, einen vertrauenswürdigen Müller in der Nähe zu suchen und ihm treu zu bleiben. Sie werden konstantere Brotergebnisse erzielen, als wenn Sie Ihre Mehlquelle häufig wechseln.

Aus meiner Kurstätigkeit weiß ich, dass es immer wieder zu Verständnisproblemen kommt, wenn es um den Unterschied zwischen dem

Feinheitsgrad und dem Ausmahlungsgrad eines Mehles geht. Auch die sogenannte Typisierung der Mehle wirft immer wieder Fragezeichen auf.

### Feinheitsgrad

Der Feinheitsgrad sagt aus, zu wie grossen Partikeln der Müller das Getreidekorn – oder Teile davon – vermahlt. Die Abstufung von grob bis fein ist folgende: Schrot, Griess, Dunst und Mehl.

Schrot wird in verschiedenen Feinheitsstufen aus dem ganzen Getreide hergestellt. Wenn es sehr fein gemahlen wird, ist es Vollkornmehl. Für Griess, Dunst und hellere Mehle entfernt der Müller zuerst die Schale und den Keim, bevor er den verbleibenden Mehlkörper – oder Teile davon – in komplexen Mahlverfahren in der entsprechenden Feinheit mahlt. Das erklärt auch, weshalb Sie in einer Getreidemühle zwar Ihr eigenes Schrot oder Vollkornmehl, aber nicht Griess, Dunst oder helles Mehl mahlen können.

«Ich empfehle Ihnen, einen vertrauenswürdigen Müller in der Nähe zu suchen und ihm treu zu bleiben.»

### Ausmahlungsgrad

Der Ausmahlungsgrad hingegen sagt nichts über die Feinheit des Mahlerzeugnisses aus. Hier geht es darum anzugeben, wie viel Prozent des ganzen Korns schliesslich noch im entsprechenden Mehl vorhanden sind. Vollkornmehl zum Beispiel enthält 98 % des Korns. Möchte der Müller ein Weissmehl herstellen, schrotet er vereinfacht gesagt zuerst das Getreidekorn und entfernt dann die Randschichten. Anschliessend mahlt er den grössten Teil des Korns, den stärkeren, helleren Mehlkörper. Und er stellt in aufwendigen Siebverfahren das sogenannte Auszugsmehl her, das einen Ausmahlungsgrad von circa 30 % hat. Das erklärt nun, weshalb Sie in Ihrer Getreidemühle zwar sehr feines Vollkornmehl, aber keine Mehle mit einem Ausmahlungsgrad von zum Beispiel 30 % herstellen können. Ihnen bliebe nur die Möglichkeit, das Vollkornmehl anschliessend zu sieben und die dabei anfallende Kleie zu entfernen. Das kann zwar eine interessante Spielerei sein, wird Ihnen aber keine Mehle wie vom Müller bescheren.

### Typisierung/Mineralstoffgehalt

So entstehen beim Müller je nach Ausmahlungsgrad und Getreide unterschiedliche Mehle. Aus Weizen werden in der Schweiz zum Beispiel Mehle mit der Bezeichnung «Weissmehl», «Halbweissmehl» und «Ruchmehl» hergestellt. Zwar ist diese Bezeichnung für den Endverbraucher meist völlig ausreichend. Im Profibereich oder für Heimbäcker, die detailliertere Informationen über das entsprechende Mehl wünschen, ist die zusätzliche Angabe der Typenbezeichnung gefragt. Dazu wird – unter Laborbedingungen – der Mineralstoffgehalt des Mehls ermittelt, indem eine bestimmte Menge Mehl bei sehr hoher Temperatur verbrannt wird. Die zurückbleibende, unverbrennbare Asche bestimmt den Mineralstoffgehalt und schliesslich den Mehltyp. Bei einem als Weizen-

# BROTBACKHELFER

*Bestimmte Helferlein können das Brotkünstlerleben wirklich sehr vereinfachen und bereichern. Und für den Anfang sind meist nur ein paar wenige davon nötig.*

*Wenn Sie das Brotbackfieber erst einmal gepackt hat, so werden Sie nach und nach diejenigen Hilfsmittel besorgen, die Ihren Bedürfnissen am besten entsprechen. Zudem werden Sie in Ihrer Küche bestimmt bereits ein paar wichtige Utensilien vorfinden: Teigschüsseln, Gummischaber, Küchentücher, Plastiksäcke, ein kleines Sieb, Backpapier, ein Raumthermometer und so weiter.*

## Knetmaschine

Grundsätzlich können Sie alle Teige von Hand kneten. Es ist aber nicht abzustreiten, dass eine Knetmaschine – vor allem wenn Sie häufig backen und für festere Teige – sehr angenehm sein kann.

## Küchenwaage

Alle Zutaten werden in Gramm angegeben und sollten präzise abgewogen werden. Deshalb ist eine digitale Küchenwaage sehr sinnvoll. Sie kann zudem auch für sonstige Küchenarbeiten gut gebraucht werden.

## Löffelwaage

Mit einer Feinwaage wie zum Beispiel einer Löffelwaage wägen Sie Hefe und andere Zutaten im Zehntelgramm-Bereich präzise ab. Ohne Feinwaage gilt: 0,1 g Hefe entspricht in etwa der Grösse eines Getreidekorns, 1 g Hefe entspricht in etwa der Grösse einer Kichererbse.

## Teigkarte und Teigabstecher

Definitiv zwei unverzichtbare Helferlein! Die sehr praktische Teigkarte aus Kunststoff verwende ich vor allem, um den Teig von der Schüssel auf die Arbeitsfläche zu geben, die Hände vom klebrigen Teig zu befreien und als Bürstenersatz zum Reinigen der Teigschüssel. Den Teigabstecher – auf dem Bild nebenan mit weissem Griff – bezeichne ich gern als meine dritte Hand. Er eignet sich perfekt, um Teigstücke abzustechen, diese von der Arbeitsfläche zu lösen und anzuheben und um die Arbeitsfläche zu reinigen – verklebte Abwaschlappen sind passé!

## Sprühflasche

Beschaffen Sie sich eine nur für Brotbackzwecke bestimmte Sprühflasche. Sie wird Ihnen gute Dienste erweisen. Zum Beispiel um die Arbeitsfläche, die Hände und Teige gleichmässig mit Wasser zu befeuchten.

## Teigtemperaturmesser

In meinen Rezepten ist immer die Teigtemperatur angegeben. Auch wenn es Ihnen anfänglich aufwendig – und möglicherweise unnötig – erscheint: Die angegebene Teigtemperatur zu kontrollieren und einzuhalten, wird Ihre Brotresultate schlagartig verbessern. Mit einem solchen Messgerät können Sie auch die Flüssigkeitstemperatur messen. Verwenden Sie dazu zum Beispiel ein Kerntemperatur-Thermometer oder ein Infrarot-Thermometer.

## Gärkörbe

Der Gärkorb wird für die letzte – oft kalte – Teigruhe vor dem Einschneiden und Backen verwendet. Er stabilisiert mittelfeste und weiche Teige in einem für sie optimalen Gärklima (siehe Seite 38). Für meine Rezepte und für runde Brote sind Gärkörbe mit einem Durchmesser von circa 22 cm optimal.

## Brotbackformen

Brotbackformen geben Ihren Formenbroten den typischen Look, da sie – anders als klassische Cakeformen – kastenförmig sind. Sie sind aus beständigem Material und oft mit Schiebedeckel erhältlich – für Toastbrote wie vom Bäcker! Für meine Rezepte empfehle ich eine Form von circa 23 × 11 × 10 cm.



# DIE TEIGZUBEREITUNG

## TEIG MISCHEN UND KNETEN

Die Teigzubereitung beginnt mit dem Mischen der Zutaten. Das geht am besten, wenn Sie zuerst die flüssigen Zutaten – inklusive Vorstufen und allfälliger Hefe – in die Schüssel geben. So ist nicht nur eine gute Verteilung des Triebmittels sichergestellt, sondern das Gemisch klebt während des Knetens auch weniger am Schüsselrand fest.

Ob Sie den Teig von Hand oder mit einer Knetmaschine bearbeiten: Wenn Sie ein paar Punkte beachten, werden Sie identische Resultate erreichen. Wesentlich ist jeweils, dass sich der Teig schliesslich so anfühlt wie im Rezept beschrieben. Legen Sie Ihr Augenmerk auch auf die Teigtemperatur.

### Von Hand

Geben Sie die Zutaten wie oben beschrieben in die Schüssel. Vermengen Sie die Zutaten nur mit einer Hand (1). So haben Sie eine Hand frei, um anschliessend mithilfe der Teigkarte den Schüsselrand sowie die andere Hand von Teigresten zu befreien. Sobald der Teig zusammenhält, können Sie ihn auf die unbenetzte Arbeitsfläche geben

und weiterkneten. Lassen Sie sich nicht von anfänglich klebrigen Teigen aus der Ruhe bringen (2). Benutzen Sie den Teigabstecher, um den Teig von der Arbeitsfläche zu lösen. Die Knettechnik ist abhängig von der Teigkonsistenz. Aber in jedem Fall sollten Sie den Teig

**«Lassen Sie sich nicht von anfänglich klebrigen Teigen aus der Ruhe bringen.»**

nun möglichst intensiv bearbeiten, damit die Glutenstränge richtig in Fahrt kommen (3). Ein von Hand gekneteter Teig kann nicht überknetet werden, und Sie spüren jederzeit, wie er sich anfühlt. Die Kehrseite: Es kann sehr anstrengend und klebrig werden.

### Mit der Knetmaschine

Auch hier sollten Sie nach dem ersten Vermengen den Schüsselrand mithilfe der Teigkarte von Teigresten befreien. Kneten Sie immer zuerst auf niedriger (meist 1) und erst dann auf höherer Stufe (meist 2). Vermeiden Sie ein Kneten auf hoher Stufe, denn der Teig würde sich sehr schnell erwärmen. Kneten Sie auch nie länger als im Rezept angegeben, um eine Überknetung zu vermeiden. Und nehmen Sie trotzdem Ihre Hände zu Hilfe, um regelmässig den Teigzustand zu prüfen und um am Schluss eine glatte Teigmutter zu formen (4) – das kann die Knetmaschine nämlich nicht.

## ERSTE TEIGRUHE

Bedecken Sie den Teig während der ersten Teigruhe, auch Stockgare genannt, luftdicht. Damit wird ein Austrocknen der Teighaut verhindert und sie bleibt elastisch. Der Teig kann sich volumenmässig wie gewünscht entwickeln. Benutzen Sie dazu Klarsichtfolie oder ein aufgeschnittenes Plastiksäckchen und fixieren Sie die Abdeckung mit einem Gummizug. Auch Duschhauben, Wachstücher und Teigwannen sind ideal. Halten Sie sich an die im Rezept angegebene Umgebungs temperatur.

1



2



3



4







# FLECHTANLEITUNGEN

Setzen Sie meine Zopfrezepte mit der von Ihnen gewünschten Flechtechnik um und werden Sie selber kreativ! Falls Sie noch mehr üben möchten, können Sie aus einem Teig auch zwei Zöpfe flechten. Reduzieren Sie in diesem Fall die Backzeit um circa 15 Minuten. Die nachfolgenden Längenangaben der Stränge gelten als Richtwert für einen grossen Zopf.

## SCHWEIZER 2-STRANG-ZOPF

→ Seite 229: Wilder Zopf

Traditioneller Schweizer Sonntagszopf, auch Kreuzzopf genannt. Typischerweise mit einem dickeren Ende, das zur anderen Seite etwas abfällt.

Es werden benötigt: zwei circa 60 cm lange Stränge, die in der Mitte etwas dicker sind.

Die beiden Stränge als Männchen mit zwei Armen und zwei Beinen hinlegen, der Strang mit dem rechten Bein liegt oben (1).

Jetzt folgt immer der gleiche Zug, nur die Seite wird jedes Mal gewechselt: Der rechte Arm wird

zum linken Innenbein (2). Hilfe! Das Männchen hat keinen rechten Arm mehr, deshalb wird das linke Aussenbein zum rechten Arm (3). Wichtige Flechthilfe: Nach jedem Zug muss wieder das Männchen mit zwei Armen und zwei Beinen erkennbar sein! Der nächste Zug erfolgt wie gesagt von der anderen Seite: Der linke Arm wird zum rechten Innenbein (4). Hilfe! Das Männchen hat keinen linken Arm mehr, deshalb wird das rechte Aussenbein zum linken Arm (5). Und so weiter bis zum Schluss (6).



## CHALLAH: 5-STRANG-ZOPF FLACH UND KUGELKETTE

→ Seite 109: Challah

Die Fotos und Videos dieser Zopftechnik gingen in den sozialen Medien viral und ermöglichen mir spannende Kontakte zur internationalen jüdischen Gemeinschaft. Challahs – mit einem sanften «ch» ausgesprochen – enthalten keine Milchprodukte. Meine technische Umsetzung besteht aus einem flach geflochtenen 5-Strang-Zopf und einer aufgesetzten Kugelkette. Letztere inspiriert vom «Pain Chapelet», einem Brot aus der französischen Bäckerei.

Es werden benötigt: sechs circa 32 cm lange Stränge, die in der Mitte etwas dicker sind.

Der flache 5-Strang-Zopf wird genau gleich geflochten wie der 3-Strang-Zopf (siehe Seite 99). Ausser dass die Gruppierung auf einer Seite zwei Stränge und auf der anderen Seite drei Stränge hat. Auch der 5-Strang-Zopf kann für noch schönere Ergebnisse von der Mitte aus geflochten werden.

Mit dem sechsten Strang wird die Kugelkette geformt. Das gelingt nur zu Ihrer Zufriedenheit, wenn die «Bodenhaftung» stimmt. Bei zu viel Mehl auf der Arbeitsfläche rutscht der zu unterteilende Strang ab, bei zu wenig Mehl bleibt er kleben. Der Strang wird mit der Handkante, durch sägende Hin- und Herbewegungen, in Kugeln unterteilt (1). Die Herausforderung ist, die Teigkette sehr tief zu «durchsägen», ohne jedoch die dabei entstehenden Kugeln gänzlich abzutrennen. Im Idealfall ist die Kugel in der Mitte am grössten und die anderen Kugeln werden gegen die Enden immer kleiner.

Anschliessend wird der 5-Strang-Zopf, zum Beispiel mit dem Stiel eines Holzlöffels oder mit einem Rollholz, mittig eingedrückt (2). Die Kerbe wird mit Eianstrich bepinselt (3) und die Kugelkette «aufgeklebt» und leicht angedrückt (4). Voilà (5).





# VEGANER ZOPF

**Am Vortag:** Mehlkochstück herstellen. **Am Backtag:** Teig zubereiten, 1 Std. gehen lassen.  
Formen, nochmals ca. 45 Min. reifen lassen, backen.

*Ein veganer Zopf sollte meiner Meinung nach am Frühstückstisch – und nicht nur bei Veganern! – die gleichen Glücksgefühle auslösen wie ein klassischer Zopf. Geschmacklich hebt sich dieser Zopf überraschend ab, wenn Sie ihn mit etwas Kastanienmehl backen. Und die Cashew-Butter gibt dem Zopf eine herrlich nussige Note. Fazit: unbedingt ausprobieren!*

## ZUTATEN FÜR 1 ZOPF

### Für das Mehlkochstück

125 g Wasser  
25 g Dinkel-Weissmehl

### Für den Teig

Mehlkochstück, kalt  
170 g Mandelmilch, kalt (A)  
10–20 g Mandelmilch, kalt (B)  
8 g Frischhefe  
8 g Malz  
30 g Zucker  
425 g Weizen-Weissmehl  
50 g Kastanienmehl\*  
10 g Salz  
80 g Cashew-Butter, kalt

\*alternativ Weizen-Weissmehl

### Zum Bestreichen

2 EL Mandelmilch  
1 EL Ahornsirup

## UND SO GEHTS

### Mehlkochstück

Am Vortag: Das Wasser und das Mehl in eine kleine Pfanne geben. Mit einem kleinen Schwingbesen unter ständigem Rühren langsam aufkochen, bis das Gemisch eindickt. Etwas abkühlen lassen und bedeckt bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

### Teigzubereitung / erste Teigruhe

Am nächsten Tag: Zuerst das Mehlkochstück und 170 g Mandelmilch (A), danach alle weiteren Zutaten außer die Cashew-Butter in die Teigschüssel geben und 8–10 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Dann die Cashew-Butter zugeben und den Teig weitere 5 Minuten auf höherer Stufe kneten. Nur bei Bedarf weitere 10–20 g Mandelmilch (B) zugeben. Der Teig ist etwas klebrig, sollte aber am Schluss weich und geschmeidig sein.

Ideale Teigtemperatur: 23–25 °C

Luftdicht bedeckt bei 21–23 °C 1 Stunde ruhen lassen.

### Veganer Anstrich

Inzwischen die Mandelmilch und den Ahornsirup vermischen.

### Formen / zweite Teigruhe / Bestreichen

Den Teig mithilfe der Teigkarte auf die unbemalte Arbeitsfläche geben. Je nach gewünschter Flechtart die benötigten Teigstücke mit dem Teigabstecher abtrennen und präzise abwägen. Die Teigstücke zuerst zu Kugeln einschlagen und dann zu Teigtaschen vorformen. Die Teigtaschen 10 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt entspannen lassen und dann mit so wenig Mehl wie möglich zu den benötigten Strängen langrollen. Die fertigen Stränge leicht bemehlen, den Zopf flechten und auf Backpapier legen. Das erste Mal bestreichen. Nochmals ca. 45 Minuten gehen lassen. Es ist nicht nötig, den Zopf zu bedecken. Vermeiden Sie jedoch Zugluft, damit die Teighaut nicht austrocknet.

### Zweites Bestreichen / Backen

Den Zopf kurz vor dem Backen nochmals bestreichen und im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 200 °C ohne Dampf 45–50 Minuten backen.



# CIABATTE

**Tag 1, morgens:** Sauerteig herstellen. **Gegen Abend:** Teige zubereiten, 3–4 Std. gehen lassen/falten. Über Nacht kalt stellen. **Tag 2:** Akklimatisieren, formen, 1 Std. reifen lassen, backen.

Nicht nur Italienurlaubern sind diese Luftkissen ein Begriff. Die Ciabatta ist auch bei uns sehr beliebt und wird gerne als Sandwich verspeist. Dieser Teig hat viel Zeit, sich zu luftigen, saftigen Brötchen zu entwickeln. Denken Sie daran: Bei einem weichen Teig wie diesem ist es besonders wichtig, ihn mit grösster Sorgfalt zu behandeln.

## ZUTATEN FÜR 4 BRÖTCHEN

### Für den Autolyseteig

280 g Wasser, zimmerwarm  
150 g Weizen-Sauerteig  
350 g Weizen-Weissmehl  
75 g Weizen-Vollkornmehl, fein

### Für den Teig

Autolyseteig  
20 g Olivenöl  
10 g Salz  
20–50 g Wasser, zimmerwarm

## UND SO GEHTS

Am Morgen: Aktive Sauerteigkultur auf 150 g Sauerteig hochfüttern.

### Autolyseteig

Gegen Abend: 280 g Wasser, den Sauerteig und die Mehle in die Teigschüssel geben und kurz mischen und kneten. Luftdicht bedecken und 30 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

### Teigzubereitung

Das Olivenöl und das Salz zum Teig geben und 5–8 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Während der nächsten 5–8 Minuten auf höherer Stufe nur tropfenweise 20–50 g Wasser unterkneten. Der Teig ist am Schluss zwar sehr weich, aber doch elastisch und geschmeidig.  
Ideale Teigtemperatur: 23–25 °C  
Luftdicht bedecken und an einen 23–25 °C warmen Ort stellen.

### Erste Teigruhe / Teig falten / zweite Teigruhe

Den Teig mit feuchter Hand nach 30, 60 und 90 Minuten falten. Wichtig: Wenn sich der Teig sehr weich anfühlt, auch öfter. Dazwischen immer wieder gut bedecken. Weitere 1–3 Stunden bei 23–25 °C reifen lassen, bis er sich luftig und blasig anfühlt. Über Nacht 12–18 Stunden im Kühlschrank bei ca. 4 °C reifen lassen.

### Akklimatisieren / Formen / dritte Teigruhe

Den Teig 2 Stunden bei 23–25 °C akklimatisieren. Mithilfe der Teigkarte mit der glatten Seite nach unten auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben und mit dem Teigabstecher in 4 Stücke teilen. Falls die Teigstücke sehr unförmig sind, können Sie die Seiten leicht einschlagen und begründigen. Die Ciabatte mit der glatten Seite nach oben auf ein Backpapier legen und nochmals mit einem sauberen Küchentuch bedeckt ca. 1 Stunde bei 23–25 °C gehen lassen.

### Backen

Die Ciabatte nach Wunsch bemehlen und im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 250 °C – besser 270 °C – mit Dampf backen. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen. Dann weitere 15–20 Minuten bei 220 °C fertig backen. Für besonders knusprige Brötchen die Ofentüre während der letzten 5 Minuten regelmässig kurz öffnen.

**TIPPS** Idealerweise verwenden Sie nach dem Kneten eine mit etwas Olivenöl ausgestrichene Teigwanne, so lässt sich der Teig besser falten und er bekommt eine rechteckige, für das Abstechen von schönen Luftkissen optimale Form. Für die dritte Teigruhe verwenden Sie mit Vorteil ein Bäckerleinen oder saubere Küchentücher (siehe Seite 23).







# WILDE FOCACCIA

**Am Vorabend:** Wilden Vorteig herstellen. **Am Morgen:** Teig zubereiten, 6–8 Std. gehen lassen/falten. Formen, nochmals 1–2 Std. reifen lassen, backen.

Eines der Geheimnisse einer irrsinnig luftigen Focaccia ist ein sehr weicher und doch elastischer Teig. Der Trick dabei ist, den zweiten Teil des Wassers nur tröpfchenweise zuzugeben – bis zum äussersten Limit! Mit diesem Rezept bleiben Sie zeitlich stundenlang ungebunden und können Ihre Gäste ohne grossen Aufwand mit einer unvergesslichen, ofenfrischen Focaccia verwöhnen.

## ZUTATEN FÜR 1 FOCACCIA

### Für den Teig

270 g Wasser (A), zimmerwarm  
30–50 g Wasser (B), zimmerwarm  
100 g Wilder Weizenvorteig  
15 g Olivenöl  
450 g Weizen-Halbweissmehl oder Weizen-Weissmehl  
10 g Salz

### Für den Belag

einige Rosmarinzweige, in Öl eingelegt  
ein paar Knoblauchzehen  
grobkörniges Salz, Pfeffer

Für eine Form von ca. 20 × 30 cm

## UND SO GEHTS

Am Vorabend: 100 g Wilden Vorteig herstellen, wie Seite 214 beschrieben.

### Teigzubereitung

Am Morgen: 270 g 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. In den nächsten 8–10 Minuten auf höherer Stufe weitere 30–50 g Wasser (B) tröpfchenweise zum Teig geben. Bis er sehr weich, aber immer noch elastisch ist. Der Teig löst sich vom Schüsselrand, aber nicht ganz vom Schüsselboden.

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

Ausserdem: Ein paar Rosmarinzweige in Olivenöl einlegen und bis zur Verwendung ziehen lassen. So trocknen sie während des Backens nicht aus.

### Erste Teigruhe / Teig falten

Den Teig 6–8 Stunden gehen lassen. Wenn es Ihr Zeitbudget erlaubt, den Teig nach ungefähr 2 und 4 Stunden falten. Dazwischen immer wieder gut bedecken.

### In die Form geben / zweite Teigruhe

Die Form grosszügig mit dem Rosmarinöl beträufeln und den inzwischen sehr luftigen Teig mithilfe der Teigkarte vorsichtig in die Form geben – die glatte Seite liegt jetzt unten. Den Teig mit beiden Händen am oberen Ende fassen und einmal über die ganze Länge falten, sodass er auf beiden Seiten mit dem Öl behaftet ist. Mit öligen Fingern behutsam etwas auseinanderziehen und mit einer Schüssel bedeckt nochmals 1–2 Stunden bei 23–25 °C reifen lassen.

### Fertigstellen/Backen

Die Focaccia nach Wunsch mit weiterem Olivenöl beträufeln und mit öligen Fingern vorsichtig Löcher eindrücken. Es sollten sich dabei Teigblasen bilden. Jetzt ein paar Knoblauchzehen und die Rosmarinzweige in den Teig drücken und mit grobem Salz und Pfeffer bestreuen. Die Wilde Focaccia im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 220 °C ohne Dampf 25–30 Minuten backen. Am besten noch lauwarm geniessen.

**TIPP** Oder karamellisieren Sie gleich einen ganzen Knoblauch: Deckel abschneiden, Butter in die Ritzten drücken und etwas Rohzucker darüberstreuen. Bei 160 °C ca. 40 Minuten karamellisieren. Die Knoblauchzehen lassen sich einfach herausdrücken und für die Focaccia verwenden.



