

Tipps
& Hinweise
siehe
Rückseite

MATCHA SAUERTEIGBROT

mit BÖCKER Le Chef Bio

Für den Teig:

- 130 g Aktiver Sauerteig-Starter mit
BÖCKER Le Chef Bio
- 460 g Weizenmehl (Type 550)
- 270 ml Wasser
- 10 – 15 g Matcha Pulver
- 15 g Salz (bei Himalaya-Salz 20 g)

- 10 ml Wasser zum Auflösen des Salzes
- 3 TL Honig oder alternativ 3 TL Zucker
- 2 Eiswürfel

Reifezeit: ca. 16 Std.
Ruhezeit: ca. 3 Std.



schwer



Gesamtzeit: ca. 20 Std.

+

Backzeit: ca. 45 Min.

ZUBEREITUNG

1. Das Matcha-Pulver sorgfältig im Wasser auflösen, damit keine Klümpchen entstehen. Anschließend den aktiven Sauerteig-Starter und den Honig hinzugeben und gut verrühren, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
2. Danach das Mehl hinzugeben und mit der Flüssigkeit für etwas 2 – 3 Minuten vermengen und den Teig ca. 2 – 3 Minuten leicht durch Kneten. Die Schüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Diese Ruhezeit hilft dem Mehl, Wasser aufzunehmen und die Glutenentwicklung zu fördern.
3. Jetzt das Salz in 10 ml Wasser auflösen, dem Teig hinzufügen und gründlich Kneten. Der Teig muss dann nochmal 30 Minuten ruhen.
4. Damit der Teig Struktur und Spannung bekommt, müssen jetzt vier Faltvorgänge durchgeführt werden, jeweils im Abstand von 30 Minuten. Als erstes zwei Mal Stretch & Fold (Dehnen & Falten) und dann zwei Mal Coil Folds (Spulenfalten) – so wird der Teig elastisch und luftdurchlässig.
5. Jetzt muss der Teig an einem warmen Ort 2 – 4 Stunden gehen, bis er sein Volumen ungefähr verdoppelt hat.
6. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig zu einem Rechteck ziehen, mehrmals falten, rundwirken und dabei auf Spannung ziehen. Den geformten Teig mit der glatten Seite nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen.
7. Das Gärkörbchen über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die kalte Führung sorgt für ein besonders feines Aroma und eine schöne Krume.
8. Am nächsten Tag den Ofen zusammen mit einem geeigneten Topf (z. B. einem gusseisernen Dutch Oven) auf 250 °C vorheizen. Das Brot vorsichtig aus dem Gärkörbchen in den heißen Topf stürzen und die Oberfläche mit einem scharfen Messer einschneiden. In den Topf 2 Eiswürfel legen, um Dampf zu erzeugen. Das Brot nun 30 – 35 Minuten mit einem Deckel backen. Danach den Deckel entfernen und weitere 6 – 10 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist.
9. Nach dem Backen das Brot mindestens eine Stunde auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

Stretch & Fold: Alle 30 Minuten eine Runde: Eine Seite des Teigs anheben und über die Mitte falten. Schüssel drehen und von allen Seiten wiederholen (insgesamt 4x).

Coil Folds: Teig in der Mitte mit beiden Händen anheben, sodass er sich unter sich selbst einrollt. Dann um 90° drehen und wiederholen.

Tip: Dieses besondere Sauerteigbrot schmeckt pur, mit etwas Butter oder mit selbstgemachter Erdbeermarmelade.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



TIPPS & HINWEISE

für süße Rezepte

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio und BÖCKER Le Chef Bio sind einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**

Einzigartig ist, dass die Starterprodukte entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden können. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unsere Produkte enthalten die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien. Die Starterprodukte können auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE – Rezepten.

- **Mehl und Co. sieben**

Zutaten wie Mehl, Backpulver und Speisestärke in den Teig sieben. So verteilt sich das Backpulver gleichmäßig und ergibt ein schöneres Backergebnis.

- **Sauerteig in süßem Gebäck?**

Ja, das geht! Der Sauerteig sorgt auch bei süßem Gebäck für eine feine Aromatik, eine perfekte Konsistenz und hält die Backwaren länger frisch.

- **Zutaten in Zimmertemperatur**

Wenn nicht anders im Rezept angegeben, sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

- **Backform vorbereiten**

Die Backformen sollten immer gut mit Butter oder Margarine eingefettet werden. Die Backform mit Mehl oder Gries bestäuben. Bei Schokoladenkuchen eignet sich auch Kakao.

Alternativ kann der Boden der Backform mit Backpapier ausgelegt werden.

- **Der richtige Platz im Ofen**

Wenn nicht anders im Rezept angegeben, das Blech in die mittlere Schiene schieben. So kann die Luft am besten zirkulieren. Wird der Kuchen oben zu dunkel, kann man ihn mit Alufolie abdecken.

- **Ofentür beim Backen geschlossen lassen**

So verführerisch es ist, während des Backens schon mal in den Backofen zu schauen, sollte die Ofentür immer geschlossen bleiben. Durch den aufgrund des Öffnens entstehenden Temperaturabfall könnte der Kuchen zusammenfallen. Erst kurz vor Backende öffnen, um die Stäbchenprobe durchzuführen.

- **Stäbchenprobe**

Dafür ein Holzstäbchen in die dickste Stelle des Kuchens stechen und herausziehen: Sind Teigreste am Stäbchen, den Kuchen noch ein paar Minuten weiterbacken. Ist das Stäbchen sauber, ist der Kuchen fertig und kann aus dem Backofen genommen werden.

- **Auskühlen lassen**

Kuchen, Kekse und Co. sollte man vor dem Weiterverarbeiten, Anschneiden oder Verpacken immer gut auskühlen lassen.

- **Kuchen aufschneiden leicht gemacht**

Egal ob Kuchen oder Torten, am besten lassen sich diese mit einem nassen Messer schneiden. So bleibt möglichst wenig von dem Kuchen am Messer kleben.