



STRICKER & CIE AG

HANDELSMÜHLE

9472 GRABS

Onlineshop für Qualitäts-Mehl und Tierfutter: www.mehlundfutter.ch

Landbrot dunkel



Vorteig

50 g Landmehl dunkel

50 g Wasser

100 g Total-Gewicht

Teig:

100 g Vorteig

950 g Landmehl dunkel

40 g Back-Star

30 g Hefe

25 g Salz

650 g Wasser (kalt)

1795 g Total-Gewicht

Vorteig: Mehl und Wasser zu einem zäh-flüssigen Teig vermengen. Das Gemisch bei Raumtemperatur 2-3 Tage stehen lassen (in einer Plastikdose, luftdicht: Deckel auf die Plastikdose). Der Vorteig ist gelungen, wenn er kleine Löcher oder Poren aufweist und etwas säuerlich riecht. An der Oberfläche zeigt sich etwas Schaum.

Teig: Hefe in Wasser lösen. Salz, Back-Star und Mehl mischen. Vorteig begeben. Alles zu einem plastischen Teig kneten:
6 Minuten im 1. Gang, dann 3-4 Minuten im 2. Gang

Ruhephase, Den Teig zugedeckt ruhen lassen, bis er doppelte Grösse erreicht hat
Bearbeitung: (ca. 1 – 2 Stunden / siehe Bemerkungen). Anschliessend den Teig auf den mit wenig Mehl bestäubten Tisch legen, etwas flach drücken, an den Enden etwas in die Länge ziehen und vorsichtig zusammenfalten (aufpassen, dass dabei die Teighaut nicht reisst). Diesen Vorgang 2-3 Mal wiederholen. Nun den Teig halbieren und 2 Brote formen. Teiglinge auf dem mit Backpapier belegten Backblech zugedeckt nochmals ca. 20 – 40 Minuten ruhen lassen.



STRICKER & CIE AG

HANDELSMÜHLE

9472 GRABS

Onlineshop für Qualitäts-Mehl und Tierfutter: www.mehlundfutter.ch

Backen: 10 Minuten im auf 230 °C vorgeheizten Ofen, auf der zweituntersten Rille. Anschliessend auf 200 °C stellen und für ca. 30 Minuten fertig backen.

- Tipps:**
- Die Teiglinge mit etwas Wasser besprühen / anfeuchten, bevor sie in den Ofen geschoben werden. Zusätzlich ein feuerfestes Gefäss mit heissem Wasser mit in den Ofen stellen. Das Brot geht so besser auf.
 - Wenn Ihnen das Brot zu säuerlich ist, dann können Sie die Menge des Vorteiges reduzieren.

Bemerkung: Die Zeitangaben der Ruhephase / Bearbeitung variieren je nach Raumtemperatur (RT). Die Zeitangaben verkürzen sich bei höherer RT (Sommer), und verlängern sich bei tieferer RT (Winter). Die Zeitintervalle wurden deshalb grosszügig gewählt.

Ruhephase	Hohe RT (25 - 30 °C)	Tiefe RT (15 - 20 °C)
ganzer Teig (*)	eher 1 Stunde	eher 2 Stunden
geformte Teiglinge	eher 20 Min.	eher 40 Min.

(*) Anstatt auf die RT und die Zeit zu schauen, kann man auch einfach darauf achten, wie stark der Teig aufgegangen ist. **Wenn er die doppelte Grösse erreicht hat, ist die erste Ruhephase vollendet.**
