



VOM PROFI FÜR ZUHAUSE

# Franz. Landbrot



## ZUTATEN:

- 60 g triebstarker Sauerteig (Levain)
- 40 g Weizenvollkornmehl oder -schrot
- 115 g Weizenmehl T65
- 155 g Weizenmehl T80
- 230 g Wasser (ca. 20°C)
- 9 g Salz

## ZUBEREITUNG:

### Schritt 1: Sauerteig anfrischen

Am Tag vor dem Backen frischet Ihr Euren Sauerteig das erste Mal auf im Verhältnis: 1:4:4 (d.h. also 1,1g Anstellgut, 4,4g Wasser, 4,4g Weizenmehl). Er sollte dann ca. 12h bei 30°C reifen.

Am Backtag frischet Ihr den Sauerteig nochmal im Verhältnis 1:3:3 auf. Er sollte dann ca. 4-5h stehen und sich nach dieser Zeit verdoppelt haben.

**Tipp:** diese kleinen Mengen sind natürlich sehr schwierig abzumessen. Ich arbeite immer mit 5g Anstellgut. Wichtig ist einfach, dass Ihr am Ende auf jeden Fall mindestens 60g fertigen Sauerteig zum Backen habt :-)

Ich verwende französisches Weizenmehl T80. Alternative wären Weizenmehl T812 oder T1050.

### Schritt 2: Teig

Während der Sauerteig reift, mischt Ihr alle anderen Zutaten (außer dem Salz!) für den Teig zusammen. Der Teig sollte dann mindestens 1h Ruhezeit haben - gerne auch länger.





VOM PROFI FÜR ZUHAUSE

# Franz. Landbrot



Sobald der Sauerteig (Levain) am höchsten Punkt ist, wird auch dieser in den Teig eingeknetet. Der Teig ruht dann 30 Minuten. Dann könnt Ihr das Salz mit dazugeben und wieder 30 Minuten entspannen lassen.

Jetzt kommt der erste **Stretch and Fold**. Dazu zieht Ihr alle Enden nach oben und schlägt sie zur Mitte ein. Gebt dem Teig jetzt 45 Minuten zum entspannen, und führt danach noch einen Stretch and Fold durch. Danach wieder 45 Minuten Pause und dann insgesamt 3 Coil Folds mit jeweils 45 Minuten Pause dazwischen.

Für einen **Coil Fold** hebt ihr den Teig einfach an und schlägt die Enden unten ein. Nach dem letzten Coil Fold lasst ihr den Teig noch einmal 45 Minuten entspannen. Nach insgesamt 5 Runden Dehnen und Falten, ist der Teig jetzt fertig für's Formen.

Dazu gebt Ihr den Teig auf eine bemehlte Oberfläche. Schlag nun **VORSICHTIG** die Seiten ein, rollt den Teig quasi von oben auf. Es ist wichtig, dass der Teig nicht zu viel Spannung bekommt, sonst passt der Ofentrieb später nicht. Das Brot gebt Ihr dann mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes Gärköbchen und lasst es bei Raumtemperatur etwa 20 Minuten anspringen. Gebt es danach für 12 bis 24h abgedeckt in den Kühlschrank.

## Schritt 3: Backtag

Ofen mit Backstahl und Schale mit Steinen auf 250°C vorheizen. Das Brot aus dem Kühlschrank nehmen und für ca. 20 Minuten akklimatisieren lassen.

Dann auf einen bemehlten Backschießer geben und einmal mittig einschneiden. Nach dem Einschneiden müsst Ihr kräftig dampfen. Ich nehme dazu meine Bratenspritze und gebe ca. 80 ml Wasser auf die heißen Steine. Backt das Brot dann für 25 Minuten bei 250°C und weitere 15 Minuten bei 230°C.



VOM PROFI FÜR ZUHAUSE

# Franz. Landbrot

Hier seht Ihr nochmal die zeitliche Abfolge:

Vortag:	Auffrischung des Sauerteigs (1:4:4)
nach 12h:	Auffrischung des Sauerteigs (1:3:3)
nach 4-5h:	60g triebstarker Sauerteig fertig
Währenddessen:	Zutaten für Teig vermengen
nach mind 1h:	Levain hinzugeben
nach 30 Min:	Salz hinzugeben
nach 30 Min:	1. Stretch and Fold
nach 45 Min:	2. Stretch and Fold
nach 45 Min:	1. Coil Fold
nach 45 Min:	2. Coil Fold
nach 45 Min:	3. Coil Fold
nach 45 Min:	Formen, in ein Gärkörbchen legen - entspannen lassen
nach 20 Min:	In den Kühlschrank
nach 12h-24h:	Ofen vorheizen und Brot akklimatisieren lassen
nach 20 Min:	Backen!

