

**Zeitaufwand:****Teig**

30 Minuten

Watezeit

1 Stunde 45 Minuten

Backen

35 Minuten

**Zutaten für ein Brot ca. 750 g**

- 500 g Weizenmehl 550 (T65 ist die französische Norm) Qualität Bio
- 150 g vom „Lievito di madre“ Anstellgut
- 10 g Salz (Meersalz oder unbehandeltes Steinsalz)
- 330 g lauwarmes Wasser (entspricht 330 ml. Es ist einfacher und genauer zu wiegen, als in einem Behälter abzumessen.)

Sauerteigbrot à la française**,Pain au levain naturel‘ mit natürlichem Sauerteig**

- In einer ausreichend großen Schüssel den Sauerteig mit etwa der Hälfte vom Wasser auflösen. Nach und nach das Mehl und den größten Teil des Wassers hinzufügen.
- Kräftig kneten, dann ziemlich gegen Ende das Salz dazugeben.
- Weiter kneten bis der Teig zu einer Kugel wird und sich von der Schüssel löst.
- Falls nötig das restliche Wasser hinzufügen.
- Falls der Teig zu klebrig erscheint, löffelchenweise Mehl zu geben.
- Die Konsistenz vom Teig ist jetzt schön weich und geschmeidig.
- 40 bis 45 Minuten abgedeckt an einem Zugluft freien Platz ruhen lassen.
- Ich mache das im kalten Backofen.
- Jetzt nochmal kräftig kneten und mindestens 10 mal falten, um die Luft aus dem Teig zu bekommen.
- Rundwirken (vorsichtig zu einer Kugel formen)

Teigruhe

Den fertigen Teig entweder in einem Gärkörbchen oder in einem mit einem sauberen bemehlten Tuch ausgeschlagenem Sieb abgedeckt mindestens 1 Stunde ruhen lassen oder bis sich der Teig verdoppelt hat.

Backen

- Den Backofen auf 250°C vorheizen, dabei ganz unten ein hitzebeständiges Gefäß hinstellen.
- Die Teigkugel auf das Backpapier legen.
- Kreuzweise mit einem scharfen Messer einschneiden.
- Mit einem hölzernen Teigschieber in den Ofen schieben und sofort kochendes Wasser in die Schüssel geben, sodaß sich reichlich Dampf entwickelt.
- Temperatur auf 230°C absenken und 35 Minuten backen.

Alternative beim Backen

Das Brot kann man natürlich auch in der Cocotte backen.

Diese wird dann mit Deckel auf 250°C vorgeheizt.

Das Brot wird mit einem Backpapier in die heiße Cocotte gesetzt.

Deckel drauf und in den Backofen.

Der Topf ist so heiß, daß die Temperatur im Backofen auf 180°C abgesenkt werden kann - dauert etwa solange wie die angegebene Backzeit.

Vorsicht beim Herausnehmen - der Topf ist immer noch glühend heiß!

[Zurück zum Blog:
opaskitchen.blog](#)



Text und Bild: © Reiner Rosenwald
www.opaskitchen.blog
reiner.rosenwald@gmail.com