

REZEPT VON MARCEL PAA · WEIZEN-SAUERTEIG

# Helle Sauerteigbrötchen ohne Kneten

Luftige Brötchen mit knuspriger Saatenkruste — ohne Kneten, ohne Formen. Die lange kalte Gare macht die ganze Arbeit und sorgt für ein feines, mild-säuerliches Aroma.

ERGIBT  
8 Brötchen

STOCKGARE  
2-3 Std. + 12-48 Std. kalt

BACKEN  
250 → 220 °C · 25-30 Min.

## • ZUTATEN

### Hauptteig

|       |                                |       |
|-------|--------------------------------|-------|
| 370 g | kaltes Wasser                  | ..... |
| 12 g  | Salz                           | ..... |
| 1 g   | Frischhefe (optional)          | ..... |
| 80 g  | Anstellgut                     | ..... |
| 500 g | Weißmehl (Weizenmehl Type 550) | ..    |

### Saatenmix

Sesamsamen, Leinsamen, Chiasamen oder weitere Saaten nach Wahl

## ECKDATEN

STOCKGARE 120-180 Min. bei Raumtemperatur, dann 12-48 Std. im Kühlschrank

STÜCKGARE keine

BACKDAUER 25-30 Minuten

TEMPERATUR Ober-/Unterhitze: auf 250 °C vorheizen, bei 220 °C backen

**! WICHTIG** — Beim Formen so wenig Luft wie möglich aus dem Teig drücken. Sie ist die ganze Lockerung, die die Brötchen bekommen.

## • ZUBEREITUNG

### Hauptteig

- 1 Wasser, Salz und Hefe in eine Schüssel geben und das Anstellgut darin auflösen.
- 2 Das Mehl dazugeben und alles gut vermengen, bis keine Mehlnester mehr sichtbar sind.
- 3 Den Teig in ein Becken geben, abdecken und 120-180 Minuten bei Raumtemperatur gären lassen.
- 4 Während dieser Zeit den Teig dreimal im Abstand von 30 Minuten dehnen und falten.
- 5 Danach das Teigbecken 12-48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

### Formen

- 6 2 Stunden vor der Weiterverarbeitung den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.
- 7 Den Backofen mit einer Backplatte in der unteren Ofenhälfte auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 8 Die Arbeitsfläche großzügig mit dem Saatenmix bestreuen und den Teig vorsichtig darauf stürzen.
- 9 Den Teig oben mit Saaten bestreuen.
- 10 Mit feuchten Händen schonend zu einem Rechteck formen – dabei möglichst wenig Luft aus dem Teig drücken.
- 11 Den Teig mit einem Teigabstecher in acht Stücke teilen.
- 12 Die Teiglinge ohne weiteres Formen mit genügend Abstand auf Backpapier legen.

### Backen

- 13 Die Teiglinge auf den heißen Backstahl abschieben und den Ofen bedampfen.
- 14 Die Temperatur auf 220 °C reduzieren und die Brötchen 25-30 Minuten backen.
- 15 Nach etwa 10 Minuten kurz die Ofentür öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Nach dem Backen die Brötchen auf einem Gitter auskühlen lassen.