



Kochen

Jörg Schmid Mittwoch, 09.05.2018

Oliven-Tomaten-Ciabatta

Für 2 Brote

**Achtung: Vor- und Sauerteig müssen 2 Tage vor dem Backtag angesetzt werden.
Autolyseteig und Hauptteig am Tag vor dem Backen.**

Zutaten

Für den Vorteig

0,12 g frische Hefe
150 g kaltes Wasser (stilles Mineralwasser)
150 g italienisches Weizenmehl Tipo 0 (alternativ Weizenmehl Type 550)

Für den Sauerteig

50 g italienisches Weizenmehl Tipo 0 (alternativ Weizenmehl Type 550)
50 g Wasser (40 Grad warm)
2,5 g Anstellgut (Sauerteig-Starterkultur; z. B. aus dem Reformhaus)

Außerdem

40 g getrocknete Tomatenhälften
40 g schwarze Oliven ohne Stein
40 g Olivenöl

Autolyse-Teig

250 g italienisches Weizenmehl Tipo 0 (alternativ Weizenmehl Type 550)
50 g Hartweizengrieß
210 g Wasser (40 Grad warm)

Zusätzlich für den Hauptteig

12 g Salz
2 g frische Hefe (ein etwa erbsengroßes Stück)

Zusätzlich

etwas Hartweizengrieß
etwas Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

1. **Bereits 2 Tage vor dem Backtag für den Vorteig** die Hefe in 150 ml kaltem Wasser auflösen, mit 150 g Mehl vermischen. Zugedeckt bei ca. 20 Grad (Zimmertemperatur) 12–20 Stunden reifen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
2. **Ebenfalls 2 Tage vor dem Backtag die Zutaten für den Sauerteig** in einer Schüssel mischen. Zugedeckt 10-16 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.
3. Tomaten und Oliven kleiner schneiden und mit dem Olivenöl in einer Schüssel mischen. Über Nacht ziehen lassen.
4. **Am Vortag des Backtages für den Autolyse-Teig** 250 g Mehl, Grieß und 210 g Wasser (40 Grad warm) mischen und bei Zimmertemperatur 60 Minuten quellen lassen.
5. Für den Hauptteig den vorbereiteten Sauerteig, Vorteig und Autolyse-Teig mit Salz und Hefe in einer großen Rührschüssel gründlich vermischen. Tomaten- und Olivenstückchen zugeben, kurz unterkneten. Die Teigttemperatur soll dabei etwa 24–26 Grad betragen. Den Teig bei Raumtemperatur 1 Stunde ruhen lassen.
6. Nach etwa 20 Minuten den Teig vorsichtig auf eine mit Grieß bestreute Arbeitsfläche geben. Teig mit den Händen an zwei Seiten fassen und vorsichtig etwas auseinander ziehen.

Die Seiten dann zur Mitte überklappen/falten. Wieder in die Schüssel geben und zugedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen. Dann nochmals auseinander ziehen und falten. Abschließend in die Schüssel geben, bei Zimmertemperatur 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

7. Teig anschließend 12–16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

8. **Am Backtag den Teig vor dem Backen** aus dem Kühlschrank nehmen und etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen (temperieren)

9. Ein großes sauberes Geschirrtuch oder Bäckerleinen mit Grieß ausstreuen. Teig vorsichtig darauf stürzen (nicht kneten!), mit Grieß und etwas Mehl bestäuben und mit einer Teigkarte in zwei gleich große, längliche Teigstücke à ca. 450 g teilen. Beide Stücke vorsichtig länglich rund formen und mit der Teignaht (Schluss) nach unten 30-60 Minuten auf dem Geschirrtuch zugedeckt reifen lassen.

10. Rechtzeitig den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Im Ofen ein Backblech oder Backstein mit erhitzen. Den Ofen zusätzlich – sofern möglich – für das Backen mit Dampfschwaden vorbereiten. Bei Öfen ohne Schwadenvorrichtung wird zusätzlich ein tiefes Blech oder eine flache ofenfeste Schale auf dem Backofenboden mit erhitzt.

11. Brote mit Hilfe des Tuches vorsichtig mit dem Schluss (Teignaht) nach oben auf das Backblech, bzw. den Backstein stürzen. Ofen sofort wieder schließen und den Backofenraum mit einem Dampfschwadenstoß befeuchten. Alternativ 200 ml heißes Wasser auf das Blech, bzw. in die Schale auf dem Ofenboden gießen. Achtung, heißer Wasserdampf, Verbrühungsgefahr! Ofentür rasch schließen.

12. Nach 10 Minuten Backzeit die Ofentemperatur auf 220 Grad reduzieren und die Brote ca. 10–12 Minuten goldbraun fertig backen.

13. Ciabatta auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Pro Brot ca. 1095 kcal / 4582 kJ

178 g Kohlenhydrate; 28 g Eiweiß; 30 g Fett