

Miche (TA 183) als 1 kg-Brot

- Mittwoch, April 27, 2011

<https://ketex.de/blog/miche-ta-183-als-1-kg-brot/>

Beim Besuch von Lutz (Plötzblog) haben wir die Miche noch als 1,6 kg-Brot gebacken. Zur besseren Handhabung habe ich jetzt das Rezept auf ein 1 kg-Brot herunter gerechnet. Für Anfänger - ich muss es nochmals wiederholen - ist dieses Rezept wirklich nicht zu empfehlen. Man sollte schon etwas Übung mit feuchteren Teigen haben.

Der Geschmack ist einmalig, finde ich. Viel Spaß beim Nachbacken.

1. Sauerteig

- 135 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 95 g Wasser
- 27 g [Roggen-ASG](#)

Bei ca. 22° 12 Std. reifen lassen.

<!-- [if gte mso 9]>

<![endif]--><!-- [if gte mso 9]>

Normal
0

21

false
false
false

DE
X-NONE
X-NONE

<![endif]--><!-- [if gte mso 9]>

<![endif]-->

```
/* Style Definitions */  
table.MsoNormalTable  
{mso-style-name:"Normale Tabelle";  
mso-tstyle-rowband-size:0;
```

```
mso-tstyle-colband-size:0;
mso-style-noshow:yes;
mso-style-priority:99;
mso-style-parent:"";
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;
mso-para-margin:0cm;
mso-para-margin-bottom:.0001pt;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:10.0pt;
font-family:"Times New Roman",serif;
mso-fareast-language:EN-US;}
```

(Eigentlich ist dieses Rezept so berechnet, dass die Menge des zugegebenen ASG vom fertigen Sauerteig wieder abgenommen wird. Ich handhabe das normalerweise **nicht** so, sondern verbacke diese Menge mit. Irgendwie verschwindet – an der Schüssel, am Löffel – doch immer etwas Sauerteig.)

2. Hauptteig

- 400 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 135 g [Weizenmehl 550](#)
- 460 g Wasser
- 12 g Salz
- 230 g Sauerteig

[Zubereitung](#)

Zubereitung

3. Zubereitung

<!-- [if gte mso 9]>

<![endif]--><!-- [if gte mso 9]>

Normal

0

21

false

false

false

DE

X-NONE

X-NONE

<![endif]--><!-- [if gte mso 9]>

<![endif]-->

```
/* Style Definitions */
table.MsoNormalTable
{mso-style-name:"Normale Tabelle";
mso-tstyle-rowband-size:0;
mso-tstyle-colband-size:0;
mso-style-noshow:yes;
mso-style-priority:99;
mso-style-parent:"";
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;
mso-para-margin:0cm;
mso-para-margin-bottom:.0001pt;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:10.0pt;
font-family:"Times New Roman",serif;
mso-fareast-language:EN-US;}
```

Alle Zutaten ohne Salz und Sauerteig zu einem fast flüssigen Teig verarbeiten, bis er zusammen kommt und 20 min. bis 1 Std. stehen lassen (Autolyse).

Nach dieser Phase den Sauerteig (der sehr fest ist) in kleinen Stücken sowie das Salz unterkneten. Kneten, bis man eine Glutenentwicklung erkennt. Der Teig wird danach immer noch sehr flüssig sein. Nun bei 25° 2,5 Stunden stehen lassen.

Ich strecke den Teig immer wieder mit einer Teigkarte. Ich stecke sie tief zwischen Teig und Schüsselrand und ziehe den Teig vom Rand über die Mitte. So verfähre ich ringsum, bis der Teig straffer geworden ist.

Hamelman macht es insgesamt zweimal (nach jeweils 50 min), ich mache es sogar öfter. Der Teig sollte dann feine Blasen entwickelt haben, sonst muss er länger stehen. Einen großen Gärkorb mit reichlich Roggenmehl ausmehlen, den Ofen vorheizen.

Den Teig auf eine nicht zu stark bemehlte Arbeitsfläche kippen, von allen Seiten ohne viel Druck zusammenfalten und als "straffe" Kugel mit dem Schluss nach oben in den Korb gleiten lassen.

Nach weiteren 2-2,5 Std. bei 25° sollte der Teig gut aufgegangen sein.

Nun braucht es höchste Konzentration: Den Teigling auf einen [Schieber](#) mit Backpapier stürzen (Schieber plus Backpapier oben auf den Gärkorb legen, dann alles wenden!) und möglichst schnell auf den heißen [Backstein](#) gleiten lassen. Der Teigling läuft sehr schnell nach allen Seiten auseinander. Wer hier langsam ist, hat den Teig überall. Schnell die Ofentür zu, damit der Teigling sofort verhautet und aufhört zu rennen. Bei 230° 15 min. anbacken, dann reduzieren auf 210° und weitere 35 Minuten fertigbacken.

-