

# Norwich Sourdough als Pain Fendu

- Sonntag, Mai 29, 2011

<https://ketex.de/blog/norwich-sourdough-als-pain-fendu/>

*Das erste Mal habe ich vom Norwich Sourdough bei Susan von "Wild Yeast" gelesen. Es ist derzeit ihr Favorit, und ich muss sagen: es könnte auch meiner werden. Die Handhabung des Teiges ist, wenn man sich genau an das Rezept hält, sehr einfach. Er klebt kaum und lässt sich sehr gut falten.*

*Das Ergebnis nach 3-maligem Falten hat mich total überrascht. Die Krume ist sehr schön großporig, und der Geschmack ist herrlich.*

*Ein Brot, das besonders gut jetzt in die Grillzeit passt. Viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit.*

## 1. Sauerteig

- 25 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 50 g [Weizenmehl 1050](#)
- 65 g Wasser
- 10 g [Weizen ASG](#) (= Anstellgut)

Alles gut verrühren und bei 26° 16 Stunden reifen lassen, bei Raumtemperatur 2 Stunden länger.

## 2. Hauptteig

- Sauerteig
- 360 g [Weizenmehl T 65](#) ([550er](#) geht natürlich auch)
- 100 g [Weizenmehl 1050](#)
- 60 g [Roggenmehl 1150](#)
- 350 g Wasser
- 13 g Salz

Zubereitung

Zubereitung

## 3. Zubereitung

Alle Zutaten ohne Sauerteig und Salz 2 Minuten in der [Küchenmaschine](#) mischen und 30-45 Minuten zur Autolyse stehen lassen. Das Salz und den Sauerteig zugeben und so lange kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst.

Jetzt den Teig in eine Schüssel geben und 2,5 Stunden ruhen lassen. Alle 50 Minuten einen Zyklus [stretch and fold](#) einlegen. Anschließend wirken und oval formen. In der Mitte mit Roggenmehl bestreuen und mit einem schmalen Rollholz mittig 5 cm ausrollen. Dann den Spalt wieder zusammen legen und den Teigling in einen gut bemehlten [ovalen Gärkorb](#) mit dem Schluss nach unten legen.

1,5 Stunden in der [Gärbox](#) bei 32° zur Gare stellen, bei Raumtemperatur entsprechend länger. Jetzt auf einen [Schießer](#) stürzen und in den Ofen einschießen (ich nehme immer das [Super Peel](#) dazu). Bei 230° für 15 Minuten anbacken und dann bei 190° 35 Minuten fertig backen. Das Schwaden nicht vergessen und den Dampf nach 10 Minuten durch Öffnen der Ofentür wieder rauslassen.

---

-