

# Ciabatta mit Weizensauerteig

- Freitag, Februar 03, 2012

<https://ketex.de/blog/ciabatta-mit-weizensauerteig/>

*Für mich gehört das Ciabatta-Backen zur Königsdisziplin eines Hobby-Bäckers. Die hohe Wasserbeigabe zum Teig macht das Händeln des Teigs nicht gerade einfach. Wenn man den Teig in einem viereckigen Plastikasten faltet, ist es allerdings mit diesem Rezept nicht ganz so schwierig. Die Krume sollte sehr großporig sein, und die Blasen sollte einen perlmutternen Glanz haben. Die Wände der Blasen sind hauchzart.*

*Diese Rezept ist mit einem kleinen Weizensauerteig für die Geschmacksintensivierung gemacht. Klassisch ist aber eine Biga (Vorteig). Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken.*

## 1. Sauerteig

- 50 g [Weizenmehl T 65](#) (550 geht natürlich auch)
- 35 g Wasser
- 5 g [Weizen-Anstellgut \(ASG\)](#)

Alles gut verrühren und 16-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## 2. Hauptteig

- Sauerteig
- 950 g [Weizenmehl T 65](#)
- 30 g Olivenöl
- 15 g Salz
- 22 g Frischhefe
- 685 g Wasser

Zubereitung

Zubereitung

## 3. Zubereitung

Alle Zutaten ohne das Salz 15-20 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten. Das Salz 3 Minuten vor Ende dazu geben.

Der Teig sollte sich vom Kesselboden gelöst haben.

Dann den Teig in eine viereckige, geölte [Teigwanne](#) (oder eine große Lock&Lock-Dose) geben. In dieser kann man den Teig hervorragend falten ([stretch and fold](#)). Nach einer Stunde Teigruhe nun den Teig in der Plastikdose falten und dann wieder eine Teigruhe von 45 Minuten einhalten. Dann folgt wieder so ein Zyklus. Der Teig sollte sich danach mindestens verdreifacht haben.

Anschließend bereitet man ein Mehlbett. Ich habe eine ca. 1 cm Mehlschicht auf einem Backblech

hergerichtet.

Man gibt jetzt den viereckigen Teig auf das Mehl-Backblech und sticht 6-7 cm lange Reihen ab. Diese teilt man Stücke von etwa 100-120 g und bemehlt die Stichflächen. Dann zupft man die Stücke auf einem Backblech viereckig zurecht und drückt sie etwas platt. Das Ganze gibt man dann noch eine Stunde zur Gare. Dabei mit einer [Folie](#) abdecken. Der Teig zeigt dann schon viele Blasen.

Den Ofen auf 210-220° vorheizen und die Stücke in 20-30 Minuten fertig backen. Der Teig sollte noch einen heftigen Ofentrieb haben. Schwaden nicht vergessen und nach 10 Minuten den Dampf wieder ablassen.

---

-