

## Miche (TA 183)

- Dienstag, Juli 28, 2009

<https://ketex.de/blog/miche-ta-183/>

*Dieses Brot hat im Sauerteigforum schon zu größeren Diskussionen geführt! Die Frage war: Ist es überhaupt möglich, diesen fast flüssigen Teig (TA 183) freigeschoben zu backen? Es kommt auf die sorgfältige Entwicklung des Klebergerüsts und ganz am Schluss auf Geschwindigkeit an. Die große Aufgabe für den Hobbybäcker ist die Entwicklung des Klebers. Das eigene Teiggefühl wächst dadurch sehr. Der Geschmack ist wunderbar, und die Krume ist weich, offen und elastisch. Das Brot hat eine ausgeprägte Säure. Ich habe das Rezept von nontox aus dem Sauerteigforum genommen. Es ist eine Variante nach J. Hamelman. Viel Spaß beim Nachbacken!*

### 1. Sauerteig

- 200 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 140 g Wasser
- 40 g [Roggen-ASG](#)

Bei ca. 22° 12 Std. reifen lassen.

(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

- 600 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 200 g [Weizenmehl 550](#)
- 690 g Wasser
- 18 g Salz
- 340 g Sauerteig

#### [Zubereitung](#)

Zubereitung

### 3. Zubereitung

Alle Zutaten ohne Salz und Sauerteig zu einem fast flüssigen Teig verarbeiten, so dass er zusammenkommt. Dann 20 min. bis zu 1 Stunde stehen lassen (Autolyse).

Nach dieser Phase den Sauerteig (der sehr fest ist) in kleinen Stücken sowie das Salz unterkneten.

Weiterkneten, bis sich eine gewisse (allerdings geringe) Glutenentwicklung zeigt. 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 Schüssel und ziehe den Teig vom Rand über die Mitte. So verfähre ich ringsum, bis der Teig straffer geworden ist. Hamelman macht diese Faltungen insgesamt zweimal (nach jeweils 50 min.), ich mache es sogar noch öfter. Der Teig sollte dann feine Blasen entwickelt haben, sonst muss er länger stehen.

Einen [großen Gärkorb](#) mit reichlich Roggenmehl ausmehlen. Den Teig auf eine nicht zu stark bemehlte Arbeitsfläche kippen, von allen Seiten ohne viel Druck zusammenfallen 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. Den Ofen rechtzeitig vorheizen. Nun braucht es höchste Konzentration: Den Teigling auf einen [Schieber](#) mit Backpapier stürzen (Schieber mit dem Backpapier auf den Gärkorb legen und 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 45 Minuten fertigbacken.

---

-