

Brot aus der Toskana

- Dienstag, April 23, 2013

<https://ketex.de/blog/brot-aus-der-toskana/>

Toskanisches Sprichwort:

"La carne fa la carne, buon vino fa buon sangue, il pane mantiene!"

Auf deutsch:

"Fleisch macht Fleisch, guter Wein schafft gutes Blut, aber Brot erhält das Leben!"

Das typische Brot aus der Toskana wird grundsätzlich ohne Salz gebacken. Ich habe hier eine Variante, die sowohl ohne als auch mit Salz hervorragend schmeckt. Leicht getoastet oder - noch besser - auf einem Holzkohlegrill leicht geröstet, ist dieses Brot einfach ein Gedicht. Auch für Crostinis eignet sich dieses Brot hervorragend. Durch die Zugabe des feinen Hartweizengrieß bekommt es den typischen Geschmack, und durch das Rösten wird dieser noch verstärkt.

Zur jetzt beginnenden Grillsaison einfach ein Muss. Viel Spaß beim Nachbacken.

1. Alter Teig (Pâte fermentée)

Da die Menge für das Rezept recht klein ist, habe ich die 150 g von meinem alten Teig genommen, den ich immer im Kühlschrank habe.

Wer keinen hat, macht sich den fermentierten Teig so:

- 86 g Weizenmehl [550](#) (oder [T 65](#))
- 60 Wasser
- 1 g Salz
- 2 g Frischhefe

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Raumtemperatur 12-16 Stunden stehen lassen, bis er aufgegangen ist und gerade anfängt, im Zentrum wieder zurückzugehen. Alternativ 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen, dann bis zu 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2. Brühstück

- 100 g Hartweizengrieß (fein)
- 256 g kochendes Wasser

Den Grieß mit dem kochenden Wasser übergießen und 12 Stunden quellen lassen.

3. Hauptteig

- 150 g alter Teig
- Brühstück
- 305 g Weizenmehl [550](#) (ich habe [T 65](#) genommen)
- 95 g Wasser
- 3-5 g (= 1 Schuß) Olivenöl
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)
- 10 g Frischhefe
- 10 g Salz (wer mag)

4. Zubereitung

Alle Zutaten ohne das Öl und das Salz mindestens 15 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten, dann das Öl und das Salz zugeben und nochmals 3 Minuten kneten. Den Teigling rundwirken und 90 Minuten zur Gare stellen, dabei 3 mal alle 30 Minuten den Teig strecken und falten ([stretch & fold](#)).

Anschließend den Teigling wieder rundwirken und mit dem Schluss nach oben in ein [Gärkörbchen](#) legen. Nochmals 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

Den Ofen in der Zwischenzeit auf 230° vorheizen.

Das Brot auf ein Backblech stürzen, nach Gusto einschneiden und in den Ofen einschießen. Kräftig schwaden, nach 10 Minuten den Dampf ablassen und den Ofen auf 180° zurückstellen. Noch weitere 35 Minuten fertig backen. Auf einem Rost abkühlen lassen.

-