

# Netzfladen und mediterranes Hähnchen

- Dienstag, August 04, 2009

<https://ketex.de/blog/mediterranes-hahnchen-mit-netzfladen/>

*Keine Angst, dieser Blog wird sicherlich kein Foodblog mit jeder Menge Rezepten aus der Küche, sondern er bleibt ein Blog ausschließlich ums Backen von Brot und Brötchen und um alles, was es drumherum noch so gibt.*

*Marla's Netzfladen aus dem Sauerteigforum wollte ich gerne nachbacken, und da es bei uns das "Mediterrane Hähnchen" gab, kamen jetzt beide Rezepte in meinem Blog.*

## 1. Gesäuerter Vorteig

- 75 g Weizenmehl 812 (kann durch eine Mischung aus 36 g [Weizenmehl 550](#) und 39 g [Weizenmehl 1050](#) ersetzt werden)
- 45 g Wasser
- 1 g (= 1 kleiner Espressolöffel) [Weizen-ASG](#)
- 0,1 g Hefe (ein kleines Fitzelchen)

## 2. Alter Teig

(Pâte fermentée)

Ich habe immer "alten Teig" im Kühlschrank und habe etwas davon abgenommen. Wenn man das nicht hat, kann man den Netzfladen sicher auch ohne "alten Teig" machen. Der Geschmack und die Garzeiten dürften sich dann vielleicht geringfügig ändern.

Wer sich etwas "alten Teig" herstellen möchte (wobei man auch davon nur einen Teil benötigt), nimmt:

- 50 g [Weizenmehl 550](#) oder 812 (oder eine Mischung aus Weizenmehl 550 und [Weizenmehl 1050](#))
- 35 g Wasser
- 0,5 g Salz
- 1 g Frischhefe

## 3. Hauptteig

- Vorteig
- ein walnußgroßes Stück alten Teig
- 200 g [Weizenmehl 550](#)
- 100 g Weizenmehl 812 (kann durch eine Mischung aus 48 g [Weizenmehl 550](#) und 52 g [Weizenmehl 1050](#) ersetzt werden)
- 20 g [Roggenmehl 1150](#)
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)
- 7 g Hefe

- ca. 190-200 g Wasser
- 5-10 g Olivenöl
- 8 g Salz
- Sesam zum Bestreuen

Zubereitung

Rezept für das Hähnchen

Zubereitung

## 4. Zubereitung

Alle Zutaten bis auf Salz und Öl vermischen und ca. 6 Min. in der [Küchenmaschine](#) kneten. Dann erst Öl und Salz zugeben und nochmals ca. 6 Min. kneten. Den Teig ca. 1 Std. in einer leicht geölten [Teigwanne](#) oder abgedeckten Schüssel ruhen lassen. Während dieser Zeit 2-3x falten.

Nach der Teigruhe den Teig rundwirken und 10 Min. entspannen lassen. Dann auf eine [Backfolie](#) legen und zum Fladen formen/ausrollen/ziehen. Die Teigoberfläche leicht bemehlen. Den bemehlten Fladen nun versetzt einschneiden. Die Einschnitte mit den Fingern etwas auseinanderziehen und vergrößern, dabei leicht einmehlen. Den Fladen leicht mit Wasser abstreichen und mit Sesam bestreuen. Abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen und bei guter Gare mit reichlich Schwaden im vorgeheizten Ofen backen. Backen 10 Min. bei 240°, dann die Ofentüre kurz öffnen und Schwaden ablassen. Fallend auf 200° ausbacken, Gesamtbackzeit ca. 25 Min.

Rezept für das Hähnchen

## Rezept für das Hähnchen

- 1 frisches Hähnchen (wir kaufen nur [kikok-Hähnchen](#))
- 1 kg Strauchtomaten
- 5 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Rosmarin
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Chilipulver

Das Hähnchen waschen, trockentupfen und mit den Gewürzen gut einreiben. Die Kräuter und die Knoblauchzehen in das Innere des Hähnchens stecken. Das Hähnchen in einen Bräter legen. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Saftschale mit Wasser füllen und in die erste Schiene von unten einschieben. Den Rost mit dem Bräter auf die mittlere Schiene einschieben. Nach 45 Minuten den Bräter herausnehmen und das Hähnchen in 4 Teile zerlegen. Die Tomaten, Zwiebeln und – wer mag – noch 2 Knoblauchzehen in den Bräter geben und die Hähnchenteile drauf verteilen. Jetzt noch je ein oder zwei Zweige Rosmarin und Thymian dazulegen. Das Hähnchen in den nächsten 20-30 Minuten fertig braten.

Eventuell noch warmes Wasser in die Saftschale nachgießen.

---

-