

Rustica hell (Wurzel)

- Mittwoch, Januar 11, 2017

<https://ketex.de/blog/rustica-hell-wurzel/>

Nachdem uns die Elsässer Brötchen so gut gefallen haben, musste ich jetzt Wurzelbrote mit einer noch höheren TA ausprobieren. Wenn man die 100 Minuten abwarten kann und den Teig in ein Mehlbett stürzt, ist das Handling gar nicht so schwer. Das neue Rustica hell ist ein tolles Mehl, und der Geschmack spricht für sich.

Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken.

1. Vorteig

- 300 g [Rustica \(hell\)](#)
- 330 g Wasser
- 1 g Frischhefe

Alles gut klümpchenfrei verrühren und abgedeckt bei Raumtemperatur 24 Stunden reifen lassen.

2. Hauptteig

- Vorteig
- 700 g [Rustica \(hell\)](#)
- 400 g Wasser
- 22 g Salz
- 15 g Frischhefe

Zubereitung

Zubereitung

3. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) mindestens 20 Minuten kneten lassen. Wer eine Maschine mit mehreren Geschwindigkeiten hat, erst 8 Minuten im langsamen Gang und dann den Rest der Zeit im Schnellgang kneten lassen.

Der Teig sollte sich vom Kesselrand lösen, und der Kleber muss sich so zeigen, daß der Teig hauchdünn (Fensterstest) ausgezogen werden kann.

Jetzt folgt eine Teigruhe von 100 Minuten in einer geölten [Teigwanne](#). Nach 30 Minuten sollte man den Teig einmal aufziehen. Der Stand wird dadurch verbessert. Dazu wird der Teig mit feuchten Händen erst an einer Seite hochgezogen und wieder in die gleiche Lage zurückgegeben, dann in der Mitte und dann am anderen Ende.

Nach den 100 Minuten den Teig auf eine sehr gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen und zu etwa einem

Viereck ziehen. Dann vorsichtig in der Länge 4 Streifen abtrennen und in sich drehen, damit eine Wurzel entsteht. Auf ein mit einer [Dauerbackfolie](#) oder Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 20 Minuten zur Gare stellen. Den Ofen in der Zwischenzeit auf 240° vorheizen. Die Wurzelbrote mit Schwaden einschießen und in 30 Minuten schön goldbraun ausbacken.

Auf einem Rost abkühlen lassen.

-