

Hartweizen-Sesam-Ringbrot

- Samstag, September 05, 2009

<https://ketex.de/blog/hartweizen-sesam-ringbrot/>

Den Auspruch "Feigling" von Marla zu meinem ersten Ringbrot, das ich in der Mitte mit einem Glas gebacken habe, ließ mir keine Ruhe, und ich habe mir dieses Rezept auf einem englischsprachigen Blog gesucht. Da mein Schulenglisch nicht mehr auf dem heutigen Stand der Dinge ist, habe ich mir das Rezept so ein bisschen zusammen gebastelt. Außerdem sind einige verwendete Mehlsorten hier leider nicht zu bekommen.

Mit Hartweizen hatte ich bis dahin eigentlich nur unsere Pizza und Nudeln gemacht. Das Rezept hat mich eines Besseren belehrt. Das Brot bekommt davon ein tolle Rustikalität und eine superknusprige Kruste. -

Ja, Marla, dieses Ringbrot ist mit der Hand gemacht, und Du darfst ab jetzt nicht mehr "Feigling" zu mir sagen.

1. Vorteig (Sponge)

- 113 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 73 g Wasser
- 1 g Frischhefe

Alles gut verkneten und 12-16 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen. Der Teigball zeigt eine Konsistenz ähnlich einem Schwamm (Sponge).

2. Vorteig (Poolish)

- 151 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 151 g Hartweizengrieß
- 302 g Wasser
- 3 g Frischhefe

Alles gut verrühren und bei Raumtemperatur 16 Std. gehen lassen.

3. Hauptteig

- 1. Vorteig
- 2. Vorteig
- 305 g [Weizenmehl 1050](#)
- 34 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 164 g Wasser
- 8 g Frischhefe
- 15 g Salz

- 45 g Sesam (geröstet)

Zubereitung

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten 10 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten. Anschließend den Teig in eine leicht geölte [Teigwanne](#) oder Schüssel geben. Den Teig 90 Minuten gehen lassen und alle 30 Minuten falten ([stretch & fold](#)).

Den Teig in 2 Hälften à 650 g teilen. Jedes Teil schön langwirken und zu einem Ring auf ein mit Backpapier oder [Dauerbackfolie](#) ausgelegtes Backblech ([Lochblech](#)) geben. Die Enden etwas feucht machen. Den Schluß gut aneinanderdrücken, so dass der Schluß möglichst nicht mehr zu sehen ist. Bei Raumtemperatur 75 Minuten zur Gare stellen, danach einschneiden. Bei 240° 15 Minuten anbacken und dann weitere 20 Minuten bei 200° fertigbacken.

-