

# Ciabatta

- Freitag, September 11, 2009

<https://ketex.de/blog/ciabatta/>

*Bei diesem Ciabatta-Rezept habe ich mal versucht zu zeigen, dass Großporigkeit nicht allein durch eine hohe Flüssigkeitszugabe entsteht. Das Rezept hat TA 172. Wichtig sind die langen Ruhephasen und das Falten des Teiges. Man kann hier sehr schön feststellen, wie der Teig durch das Falten immer mehr Stand bekommt. Auch ist es von großer Wichtigkeit, das Klebergerüst gut herauszuarbeiten. Dies geht meines Erachtens nur durch gründliches Kneten, aber vorsichtig: man muss sich herantasten, um den Teig nicht wirklich zu überkneten. Viel Spaß bei Nachbacken des "Pantoffels"!*

## 1. Vorteig

(Biga)

- 150 g [Weizenmehl T 65](#) (oder [Weizenmehl 550](#))
- 75 g Wasser (Raumtemperatur)
- 3 g Frischhefe.

Alles gut verkneten und 12-14 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

## 2. Hauptteig

- Vorteig (Biga)
- 150 g [Weizenmehl T 65](#) (oder [Weizenmehl 550](#))
- 140 g kaltes Wasser (5°)
- 6 g Salz
- 3 g Frischhefe

Zubereitung

Zubereitung

## 3. Zubereitung

Mit der [Küchenmaschine](#) etwa 10 Minuten kneten, bis der Teig gut von der Schüssel kommt.

1 Stunde ruhen lassen.

Dann einmal falten ([stretch & fold](#)), 1 Stunde ruhen lassen. Jetzt ist der Teig voller Luftblasen.

Wieder falten und dabei die Luftblasen zwar nicht gründlich, aber deutlich glattdrücken, damit der Teig stabil wird.

Erneut 1 Stunde Ruhezeit.

Danach das fragile Gebilde auf ein gut bemehltes Backblech bzw. auf einen [Schießer](#) mit gut bemehltem Backpapier legen, in Form ziehen (nicht mehr bearbeiten!) und nochmal ca. 60-90 Minuten ruhen lassen.

In dieser Zeit geht der Teigling kaum auf. Aber im 250° heißen Ofen entwickelt er einen phänomenalen Ofentrieb. Backzeit ca. 40 Minuten.

---

-