

## Pain au Sarrasin



Getreide	Buchweizen, Weizen, Roggen
Menge	2 Laibe à 500 g
Teig Methode	Poolish, Backferment, Kochstück, Autolyse, Brot Teig
Zeit	für deine Arbeit 35 Minuten für den Teig 26 Stunden zum Backen 40 Minuten

### ZUTATEN

### METHODE UND ZEIT

#### Hebel (Poolish), Tag 1 am Abend

85 g Buchweizen Schrot	mit
85 g Weizen Mehl T65	in eine Schüssel wiegen und mit
20 g Goldsaft	
1 g Hefe	
170 g Wasser, 24 °C	von Hand oder mit Küchenmaschine gleichmäßig vermischen. Den Hebel abdecken und für 1 Stunde bei Raumtemperatur reifen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen und für 17 Stunden reifen lassen.

#### Kochstück, Tag 1 am Abend

45 g Buchweizen Schrot	mit
20 g Lein Mehl	
12 g Salz	trocken vermischen und in
223 g Wasser, kalt	Einrühren. Dann unter ständigem Rühren aufkochen, 1 Minute aufkochen lassen. Etwas abkühlen lassen, dann mit Folie direkt auf der Oberfläche abdecken und kalt stellen.

#### Backferment > Tag 2 in der Früh

40 g Basis Backferment	in
40 g Wasser	auflösen.
45 g Buchweizen Schrot	hinzufügen, zu einem weichen Teig mischen. Abdecken und ruhen lassen bei 30 °C, für 3 - 4 Stunden

#### Autolyse > Tag 2 am Vormittag

360 g Hebel	mit
300 g Kochstück	vermischen, dabei das Kochstück gut zerdrücken.
190 g Weizen Mehl T65	
40 g Buchweizen Schrot	
40 g Roggen Vollkorn Mehl	

40 g Aroma Mehl

20 g Goldsaft

50 g Wasser, 6 °C

hinzufügen und mit

vermischen, auf langsamer Stufe für ca. 6 Minuten. Dann für ca. 45 Minuten quellen lassen.

### Brot Teig > Tag 2 am Mittag

1040 g Autolyse Teig

mit

125 g Backferment

glatt arbeiten, auf langsamer Stufe für ca. 6 Minuten.

Bassinage Wasser

die Konsistenz des Teiges mit wenig Wasser anpassen.  
4 Minuten auf höherer Stufe kneten.

### **1165 g** Teigmenge gesamt

Die Teigtemperatur soll 24-25 °C betragen.

Den Teig für ca. 3 Stunden zur Reife in den Kühlschrank stellen. Während dieser Zeit dreimal dehnen und falten.

### Baguette formen

Auf der Arbeitsfläche Roggen Mehl verwenden.

570 g

2 mal abwiegen.

Jedes Teigstück behutsam rundwirken.  
Dann für ein paar Minuten entspannen lassen.

Die Gärkörbe mit Roggen Mehl stauben.

Die vorgeformten Teiglinge nochmals rundwirken, sodass eine glatte Seite mit gespannter Oberfläche entsteht. Auf der gegenüberliegenden Seite kommen die Falten zum Teigschluss zusammen.

Den Teigschluss in Mehl wälzen. Dann das Teigstück mit dem Schluss nach unten liegend in den Gärkorb legen.

### Stückreife

Die Teiglinge im Gärkorb mit einem Tuch abdecken. Bei Raumtemperatur 20-30 Minuten reifen lassen.

### Backen

Den Backofen und den Backstein auf 250 °C vorheizen.

Die Teiglinge behutsam auf den Einschießer stürzen. Der Teigschluss liegt jetzt oben. Die Teiglinge dürfen ca. 3 cm nah aneinander liegen. Sodass sie im Backofen leicht aneinander anbacken. Dann sofort in den heißen Backofen einschießen.

Wenn möglich, ca. 60 ml Wasser im Backofen verdampfen.

### Backzeit

10 Minuten bei 250 °C

35 Minuten bei 200 °C

