

PANE RUSTICO (WORLD BREAD DAY 2018)

Posted on 16. Oktober 2018



Heute habe ich mal wieder ein neues Brot-Rezept für euch, passend zum heutigen Word Bread Day 2018. Pane rustico heißt das gute Stück und es wird traumhaft knusprig, mit einer herrlich lockeren Krume...



Selbst gebackenes Brot schmeckt doch einfach am besten...

Außerdem wisst ihr ganz dann genau was drin steckt und alles, was mit viel Liebe selbst gebacken wurde, ist etwas ganz besonderes. Es gibt kaum etwas schöneres, als den Geruch von frisch gebackenem Brot oder Brötchen im Haus zu haben. Wer kann da schon widerstehen? Ich jedenfalls nicht und es fällt mir immer wahnsinnig schwer, mein frisch gebackenes Brot nicht sofort anzuknabbern, sondern es erstmal auskühlen zu lassen.

Internationaler Tag des Brotes...

Die liebe Zorra von kochtopf.me hat übrigens auch dieses Jahr wieder zum [World Bread Day Blogevent](#) eingeladen. Seit 2006, also bereits zum 13. Mal, lädt sie an diesem Datum zum selber Brot backen ein. Jahr für Jahr folgen viele, viele Bloggern ihrer Einladung. Es geht darum zu zeigen, was ein gutes Brot ausmacht. Denn "echtes Brot" braucht im Prinzip nur (sehr wenig) Hefe und/ oder Sauerteig, Mehl, Wasser und Salz. Oftmals kann auf Hefe sogar ganz verzichtet werden, wenn [Sauerteig](#), [Lievito Madre](#) oder [Hefewasser \(Fermentwasser\)](#) eingesetzt werden. Und künstliche Backmittel sind wirklich ganz und gar nicht nötig. Der World Bread Day ist also *die* Gelegenheit zu zeigen, dass ein Brot von Grund auf selbst zu backen kein Hexenwerk ist. Und es macht so viel Spaß!



Mein Beitrag...

Deshalb gibt es von meiner Seite her zu diesem Anlass natürlich ein neues Brot. Ein zünftiges Sauerteigbrot mit langer, kalter Teigführung. Das Pane rustico. Ich habe mich für diesen besonderen Tag für eine Auswahl meiner Lieblings-Mehle entschieden: Ruchmehl, Alpenroggen und Manitobamehl.

Für dieses Pane rustico müsst ihr zwar rechtzeitig vorher anfangen und einen Vorteig sowie Sauerteig ansetzen. Nach dem Formen wandert der Teig dann auch noch mal in den Kühlschrank und darf ordentlich an Aroma und Bekömmlichkeit dazu gewinnen. Aber lasst euch nicht davon abschrecken, der eigentlich Zeitaufwand ist kein bisschen größer, als bei schnelleren Rezepten. Planung ist alles und ich finde es eigentlich auch super praktisch, wenn längere Pausen zwischen den einzelnen Schritten liegen. Aber es ist halt kein Rezept, wenn ihr morgens plötzlich merkt: "Huch für heute Abend habe ich kein Brot mehr..." Für solche Gelegenheiten findet ihr aber genug andere "schnellere" Rezepte hier auf dem Blog. Schlendert doch mal durch meine [Sammlung von Brot-Rezepten](#). Ich habe [Brot-Rezepte mit Sauerteig](#), [Brot-Rezepte mit Lievito Madre](#), [Rezepte für weizenfreie Brote](#), [vegane Brot-Rezepte](#) und auch easypeasy, anfängerfreundliche, sprich ganz [einfache Brot-Rezepte](#). Da ist ganz sicher für jeden etwas dabei. Happy breadbaking!



Zutaten für die Pane rustico:

Vorteig:

- 100 g Ruchmehl/Weizenmehl Type 1050
- 100 g [aktives Hefewasser](#) **oder** 100g Wasser 0,5g frische Hefe (erbsengroßes Stück)

Sauerteig:

- 150 g [Alpenroggen](#)/Roggenmehl Type 1370
- 150 g Wasser, warm
- 15 g [ASG \(Anstellgut vom Sauerteig\)](#), ich: Roggensauerteig

Hauptteig:

- Sauerteig
- Vorteig
- 350 g Manitobamehl oder [backstarkes Weizenmehl Type 550](#)
- 200 g Wasser (nicht gleich alles in den Teig geben)
- 10 g Honig oder Rübensirup

- 5 g gemahlene Flohsamenschalen
- 14 g Salz
- 10 g Butterschmalz oder Butter, kalt in Stücken (vegan: Öl, dann 10g weniger Wasser)

Pane rustico zubereiten:

VORBEREITUNGEN:

1. *Sauerteig*: 12 Stunden vor der Teigzubereitung das warme Wasser und das Mehl vermischen und danach das ASG gut unterrühren. Abgedeckt bei möglichst 25°C stehen lassen
2. *Vorteig*: Ca. 12 Stunden vor der Teigzubereitung die Zutaten für den Vorteig kurz miteinander vermischen und abgedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.

TEIG ZUBEREITEN:

1. Mehl, Wasser und Sauerteig kurz vermischen und 90 Minuten ruhen lassen.
2. Vorteig und alle weiteren Zutaten (bis auf Salz und Butterschmalz) hinzufügen und für 10 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit (ich: Kenwood CC Stufe 1) verkneten. Gerne in den ersten 5 Minuten ein Flexi-Rührelement verwenden und dann auf den Knethaken wechseln. Salz und Butterschmalz hinzufügen, für etwa 5 Minuten bei schneller Geschwindigkeit einkneten (ich: Kenwood CC Stufe 2).
3. Den Teig abgedeckt in einer geölten Schüssel/ Teigwanne für ca. 2,5-3 Stunden bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen. Insgesamt 3 mal falten (stretch & fold), nach etwa 40/ 80/ 120 Minuten.
4. Zwei kleine oder ein großes Gärkorbchen mit einem Geschirrtuch oder Bezug auslegen und leicht bemehlen. Alternativ kann hier auch sehr gut ein bemehltes Holzschliff-Gärkorbchen verwendet werden (weil dort nichts kleben bleibt).
5. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr schonend zu zwei kleinen oder einem großen Brotlaib formen. Dabei möglichst keine Luft aus dem Teig drücken, eher vorsichtig zusammenfallen und den Schluss etwas zusammenkneifen.
6. Mit dem Schluss nach oben in die/ das Gärkorbchen legen.
7. Abgedeckt für etwa 16-18 Stunden im Kühlschrank bei 4-5°C gehen lassen. (Am besten locker mit einer Abdeckhaube, abdecken, damit genug Luft nach oben ist.)

AM BACKTAG:

1. Teigling(e) für 1 Stunde akklimatisieren lassen.
2. Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-Unter-Hitze vorheizen. Am besten gleich zusammen mit einem Backstahl/ Backstein oder Backblech.

3. Teigling(e) nach der Gehzeit auf einen Bogen Backpapier/ Backmatte stürzen und nach Wunsch einschneiden.
4. In den vorgeheizten Backofen geben (unterster Einschub), nach etwa 3 Minuten verzögert schwaden (Wasserdampf).
5. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 220°C senken und schwaden ablassen. Für insgesamt 35-40 Minuten backen (großer Laib 45-50 Minuten).
6. Pane rustico nach dem Backen möglichst auf einem Kuchengitter o.ä. abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG IM THERMOMIX®:

VORBEREITUNGEN:

1. *Sauerteig*: 12 Stunden vor der Teigzubereitung das warme Wasser und das Mehl vermischen und danach das ASG gut unterrühren. Abgedeckt bei möglichst 25°C stehen lassen. Wer den Sauerteig mit dem Thermomix vermischen möchte, 20 Sek./ Stufe 3.
2. *Vorteig*: Ca. 12 Stunden vor der Teigzubereitung die Zutaten für den Vorteig kurz miteinander vermischen und abgedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen. Wer den Vorteig mit dem Thermomix vermischen möchte, 20 Sek./ Stufe 3.

TEIG ZUBEREITEN:

1. Mehl, Wasser und Sauerteig in den Mixtopf geben, 3 Min./ Teigknetstufe, danach 90 Minuten ruhen lassen.
2. Vorteig und alle weiteren Zutaten (bis auf Salz und Butterschmalz) hinzufügen, 5 Min./ Teigknetstufe verkneten. Salz und Butterschmalz hinzufügen, 1 Min./ Teigknetstufe.
3. Den Teig abgedeckt in einer geölten Schüssel/ Teigwanne für ca. 2,5-3 Stunden bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen. Insgesamt 3 mal falten ([stretch & fold](#)), nach etwa 40/ 80/ 120 Minuten.
4. Zwei kleine oder ein großes Gärkörbchen mit einem Geschirrtuch oder Bezug auslegen und leicht bemehlen. Alternativ kann hier auch sehr gut ein bemehltes Holzschliff-Gärkörbchen verwendet werden (weil dort nichts kleben bleibt).
5. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr schonend zu zwei kleinen oder einem großen [Brotlaib formen](#). Dabei möglichst keine Luft aus dem Teig drücken, eher vorsichtig zusammenfallen und den Schluss etwas zusammenkneifen.
6. Mit dem Schluss nach oben in die/ das Gärkörbchen legen.
7. Abgedeckt für etwa 16-18 Stunden im Kühlschrank bei 4-5°C gehen lassen. (Am besten locker mit einer [Abdeckhaube](#), abdecken, damit genug Luft nach oben ist.)

AM BACKTAG:

1. Teigling(e) für mindestens 1 Stunde akklimatisieren lassen.
2. Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-Unter-Hitze vorheizen. Am besten gleich zusammen mit einem Backstahl/ Backstein oder Backblech.
3. Teigling(e) nach der Gehzeit auf einen Bogen Backpapier/ Backmatte stürzen und nach Wunsch einschneiden.
4. In den vorgeheizten Backofen geben (unterster Einschub), nach etwa 3 Minuten verzögert schwaden (Wasserdampf).
5. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 220°C senken und schwaden ablassen. Für insgesamt 35-40 Minuten backen (großer Laib 45-50 Minuten).
6. Pane rustico nach dem Backen möglichst auf einem Kuchengitter o.ä. abkühlen lassen.

