

Vollkornfeigling - Pane integrale



Für die Version ganz **ohne Hefe** oder auch **nur mit Hefe** siehe Notiz.

Autolyseteig

- 500 g Vollkorn Manitoba Mehl (Wholemeal Manitoba) (| alternativ anderes Weizenvollkornmehl (das Ergebnis wird anders))
- 400 g Wasser (| bei "normalen" Weizenvollkornmehl erstmal 380 g)

Hauptteig

- Autolyseteig
- 90 g Lievito Madre, 1-2 x aufgefrischt ((ich: mit Vollkorn Manitoba Mehl aufgefrischt))
- 1 g frische Hefe
- 10 g Honig (oder Rübensirup)
- (optional: 1 Prise Vitamin C Pulver oder ca. ½ TL Acerola Pulver)
- 14 g Salz
- 10 g Olivenöl
- 60 g Wasser (| bei "normalen" Weizenvollkornmehl evtl. weglassen)

Autolyseteig

1. Wasser und Mehl kurz aber gründlich vermischen.
2. Für 2 Stunden abgedeckt zur Autolyse ruhen lassen.

Hauptteig

1. Autolyseteig, Lievito Madre, ggf. Hefe & Vit. C sowie Honig für etwa 8 Minuten bei langsamer

Geschwindigkeit kneten.

2. Salz und Olivenöl hinzufügen, für weitere 3-5 Minuten bei schneller Geschwindigkeit kneten. Dabei nach und nach das restliche Wasser (bis zu 60 g) hinzufügen. Der Teig muss gut ausgeknetet sein (Fenstertest! siehe Video).

(Die Knetzeit kann je nach Knetter/ Küchenmaschine leicht abweichen.)

Stockgare

1. Für 2 Stunden bei Raumtemperatur (20-22°C) zur Stockgare stellen.

Nach 1 Stunden laminieren (siehe Video).

Nach 2 Stunden dehnen & falten (siehe Video).

Dann für 12 Stunden in den Kühlschrank bei 5°C geben. (Bei ca. 8°C sind es etwa 8 Stunden.)

Formen & Stückgare

1. Auf der bemehlten Arbeitsfläche (ohne Akklimatisieren) locker rund formen. Mit dem Schluss nach unten für 20 Minuten entspannen lassen.

Danach schonend(!) aber mit Spannung lang oder rund formen.

Mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben.

Für etwa 24 Stunden im Kühlschrank (5°C) gut abgedeckt zur Stückgare stellen. (Bei ca. 8°C sind es etwa 18 Stunden.)

Backen

1. Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen, je nach dem zusammen mit einem großen Gusstopf, Backstahl/ Blech oder Backstein.

2. Backen im Topf:

Den Teigling nach der Gehzeit in den heißen Topf stürzen und den Deckel schließen. Für insgesamt 50 Minuten backen. Nach 20 Minuten der Backzeit die Temperatur auf 220°C senken. Nach weiteren 15 Minuten den Deckel entfernen.

3. Freigeschoben backen:

Für insgesamt 50 Minuten backen. Sofort zu Beginn schwaden (Wasserdampf). Nach 10 Minuten die Ofentür öffnen, um die Feuchtigkeit abzulassen und die Temperatur auf 210-220°C senken. Je nach Ofen gerne für die letzten 5-10 Minuten auf Heißluft umschalten oder die Tür einen kleinen Spalt auf lassen.

4. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Hefefreie Methode:

Für die hefefreie Variante insgesamt **120 g Lievito Madre** verwenden. Diese vorher 2 besser 3 x auffrischen!

Methode ohne Lievito Madre:

Statt der Lievito Madre kann auch insgesamt 2 g frische Hefe (insgesamt also 3 g) verwendet werden. In den Autolyseteig dann zusätzlich **60 g Vollkorn Manitoba Mehl** (Wholemeal Manitobo) und **30 g Wasser** geben.

KNETEN IM THERMOMIX:

- Autolyseteig: 1 Min./ Teigknetstufe mischen. Danach in den Kühlschrank geben.
- Hauptteig: Autolyseteig, Lievito Madre, ggf. Hefe & Vit. C sowie Honig für 4 Min./ Teigknetstufe kneten.
- Danach Öl, Salz und Wasser hinzufügen 2-3 Min./ Teigknetstufe kneten. Teigausknetung rechtzeitig kontrollieren (Fensterstest) und lieber etappenweise kneten.