

Verwertergustl

ideal zur Verwertung von zu viel Anstellgut

Zutaten:

• erster Ansatz (1. Autolyse)

- 300 g Anstellgut
- 520 g Wasser

• zweiter Ansatz (2. Autolyse)

- ersten Ansatz
- 720 g Mehl, mindestens 1/3 davon Weizen oder Dinkel

• Hauptteig

- zweiten Ansatz
- 3 g Hefe
- 18 g Salz
- nach Belieben etwas Gewürz
- nach Belieben Sonnenblumen- oder Kürbiskerne



Zubereitung:

- Für den ersten Ansatz das Anstellgut aus dem Kühlschrank mit 520 g Wasser gut verrühren bis sich alles gut aufgelöst hat. Dann ca. 30 Minuten stehen lassen, nochmal durchrühren
Im TM: Anstellgut und Wasser ca. 1 Minute auf Stufe 2 verrühren, dann 30 Minuten stehen lassen, nochmal kurz aufrühren
- Für den zweiten Ansatz 720 g Mehl (hierbei könnt ihr jegliche Mehltreue verwenden - bitte aber darauf achten dass mind. 1/3 davon Weizen- oder Dinkelmehl ist - hier in diesem Rezept sind das mind. 240 g) zugeben und gut verkneten. Es sollen keine Mehltreue mehr zu sehen sein. Dann 30 Minuten ausquellen lassen.
Im TM: Mehl zugeben und ca. 3 Minuten auf der Teigknetstufe verkneten lassen. Dabei mit dem Spatel nachhelfen.
- Dann sind wir schon beim Hauptteig. Dafür die zerbröselte Hefe, das Salz und nach Belieben Gewürze oder Saaten zum 2. Ansatz geben und den Teig für 4 Minuten auf der kleinsten, danach für weitere 4 Minuten auf der zweiten Stufe kneten
Im TM: Hefe, Salz und nach Belieben Gewürze oder Saaten zugeben und ca. 5 Minuten auf der Teigknetstufe gut verkneten lassen
- Den Teig in die mittlere Edelstahlschüssel oder ein ähnliches Gefäß umfüllen und erstmal bei Raumtemperatur stehen lassen. Nach 20, 40 und 60 Minuten den Teig in der Schüssel dehnen und falten. Das klappt am Besten mit einer Teigkarte oder dem großen Mix 'N' 'Scraper.
- Danach den Teig gut abdecken und in den Kühlschrank geben. Bei etwa 7 Grad steht der Teig nun für gute 6 Stunden (wenn der Kühlschrank wärmer ist etwas kürzer, wenn der Kühlschrank kälter ist etwas länger)
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf die gut gemehlte Teigunterlage kippen und dehnen und falten - so in Form bringen. Es kann gut sein, dass ihr hierzu noch etwas Mehl benötigt.
- Den Teigling in den gefetteten und bemehlten Ofenmeister legen, in den kalten Ofen schieben - **Rost wie immer im unteren Drittel.**
- Den Backofen nun auf **250 °C** einstellen und das Brot für **ca. 55 Minuten** backen lassen.

Kontakt Daten:

Beate Sing

☎ 0151/11 22 71 21

✉ beate@saugquad-und-lecker.de

🌐 www.saugquad-und-lecker.de

<https://pamperedchef.eu/sing>