



R e z e p t

„Alles in Butter“ vom 20.03.2021

WDR 5

Backstarkes Paderborner „Sauerland“

von Helmut Gote

WDR 5

ZUBEREITUNG:

- Alles zusammen in der Küchenmaschine 12 Minuten lang kneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.
- In eine gefettete Kastenform umfüllen, mit der nassen Hand oben glatt streichen und mit etwas Backstark dunkel bestäuben. Abgedeckt 120 Minuten gehen lassen, bis der Teig sehr deutlich aufgegangen ist.
- Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teig 3 Mal schräg längs parallel etwa 1cm tief einschneiden, noch einmal mit Wasser besprühen (Blumenspritze) und in den Backofen stellen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 190 Grad herunterschalten und weitere 30 Minuten backen. Tür weit öffnen und Feuchtigkeit ablassen, dann in weiteren 10 Minuten fertig backen.
- Abschließend aus der Form nehmen und 12 Stunden auskühlen lassen.

ZUTATEN SAUERTEIG:

- 200 g Roggenmehl 997 *
- 200 ml kaltes Wasser
- 20 g Weizensauer-Ansatz

→ Ansatz im Wasser auflösen, Mehl gründlich untermischen. 15 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur (ca. 20 Grad) fermentieren.

ZUTATEN/MATERIAL TEIG:

- 100 g Roggenmehl 997 *
- 100 g Backstark-Mehl hell *
- 100 g Backstark-Mehl dunkel *
- 5 g frische Bio-Hefe
- 14 g Salz
- 250 ml Wasser
- 1 kg-Kastenform

* (Die verwendeten Mehlsorten stammen von der Biomühle Eiling in Warstein.)