

Wein & Brot



**BROT & TARTAR FÜR EIN
NATURWEINTASTING**

sour-flour-power

SAUERTEIG PFLEGE

Einmal pro Woche oder 6-12 Stunden vor der Zubereitung deines Brotes, mische **50 ml Wasser, 50 g Mehl und 1 EL (nicht aktiven) Sauerteigstarter** in einem verschließbaren Glas zusammen. Lasse den Starter ruhen, bis er bis zur maximal aufgegangen ist (etwa dreimal so hoch). Nun hast du aktiven Sauerteig und kannst ihn zum Backen verwenden.



BACKE MIT DEINEM SAUERTEIG

Alle Zutaten des Rezepts in einer Schüssel vermischen, beginnend mit den flüssigen Zutaten. Dann alle anderen Zutaten hinzufügen und den Teig mit der Hand kneten, bis die Zutaten gut gemischt sind.



TIME FOR PATIENCE



Jetzt ist Geduld gefragt. Der Teig muss insgesamt etwa 24 Stunden ruhen - je nach Raumtemperatur kann dies variieren. Der Prozess führt zu einem bekömmlichen und schmackhaften Brot.

Um möglichst viel Gärgas in den Teig zu bekommen, wird der Teig in den ersten 8-14 Stunden des Gärprozesses "gedehnt und gefaltet". Dabei wird der Teig nacheinander von allen Seiten gezogen und wieder über sich selbst gefaltet. Arbeite am Besten mit nassen Händen, damit der Teig nicht an den Händen klebt. Wiederholen Sie den Vorgang je nach deinem Zeitplan ein paar Mal.

STRETCH AND FOLD



Nun kann je nach Rezept mit dem Formen des Teiges fortgefahren werden.

WURZELBROT*

FÜR 3 BROTE

ZUTATEN

375 g	Wasser
485 g	Weizenmehl 550
60 g	Dinkelmehl 630
30 g	Roggenvollkorn
13 g	Salz
15 g	Olivenöl
19 g	Sauerteigansatz

TEIG ZUBEREITEN

Alle Zutaten wie links beschrieben zu einem Teig verarbeiten und innerhalb der 24 Stunden Ruhezeit mindestens zwei mal Dehnen und Falten.

TEIGLING FORMEN

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und drei gleich große Teiglinge abstechen. Die Teiglinge bemehlen und mit beiden Händen von den Enden her gegenläufig vorsichtig verdrehen und auf ein Backpapier setzen.

BROT BACKEN

Den Ofen auf 250°C vorheizen, die Brote in den Ofen schieben und für 20 -30 Minuten backen. In den ersten 10 Minuten mit einer Sprühflasche Wasser in den Backofen sprühen um Wasserdampf zu erzeugen. Auskühlen lassen.

FOCACCIA*

FÜR 1 FOCACCIA-BLECH

ZUTATEN

395 g	Wasser
440 g	Weizenmehl 550
115 g	Dinkelmehl 630
12 g	Salz
25 g	Olivenöl
19 g	Sauerteigansatz

Öl zum Beträufeln

Belag nach
Wunsch

TEIG ZUBEREITEN

Alle Zutaten wie links beschrieben zu einem Teig verarbeiten und innerhalb der 24 Stunden Ruhezeit mindestens zwei mal Dehnen und Falten.

TEIGLING FORMEN

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und von zwei gegenüberliegenden Seiten leicht einfalten und auf ein Backpapier setzen. Olivenöl auf den Teig träufeln. Den Teig mit den Fingerspitzen beider Hände tief eindrücken und dabei ziehen. Mit Wunschbelag belegen.

BROT BACKEN

Den Ofen auf 230°C vorheizen, die Focaccia in den Ofen schieben und für 20 - 30 Minuten backen. In den ersten 10 Minuten mit einer Sprühflasche Wasser in den Backofen sprühen um Wasserdampf zu erzeugen.

VEGANES TARTAR

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

1-2	Rote Beete
300 g	Pilze (Kräuterseitlinge & Austernpilze)
2 EL	Sojasauce
1/2	rote Zwiebel
1/2	Stange Sellerie
2-3	Cornichons
2 TL	Kapern
1 TL	Senf
1 EL	Ketchup
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver
1 EL	Olivenöl
1 TL	Agavendicksaft

vegane Mayo

TARTAR VORBEREITEN

Die Beeten sehr weich vorkochen und abkühlen lassen. Die Pilze in einer heißen Pfanne mit etwas Öl und Sojasauce 5 Minuten andünsten ebenfalls abkühlen lassen. Beides in sehr feine Stücke schneiden.

DRESSING

Die rote Zwiebel, Sellerie, Cornichons und Kapern sehr fein hacken und mit Senf, Ketchup, Tomatenmark, Paprikapulver, Olivenöl und Agavendicksaft zu einem Dressing vermengen.

Das Tartar mit dem Dressing vermischen und mit veganer Mayonnaise und frischem Brot servieren.



CIAO BELLA!

www.bella-bolle-kitchen.de
ciao@bella-bolle-kitchen.de
[@_bella_bolle](https://www.instagram.com/_bella_bolle)

Ein Projekt von

 **ÜBERDENTE LLERRAND**

www.ueberdentellerrand.org