

Allesschmecker

Zutaten

Sauerteig

- 10g** ASG (Anstellgut aus dem Kühlschrank)
- 50g** Wasser
- 50g** Mehlmischung „Allesschmecker“

Vorteig

- 2g** Hefe (frisch)
- 80ml** Wasser
- 80g** Mehlmischung „Allesschmecker“

- 150ml** Buttermilch, lauwarm
- 7g** Salz
- 8g** Honig
- 2g** Hefe (frisch)
- 203g** Mehlmischung „Allesschmecker“



Zubereitung

- Alle Zutaten für den Sauerteig verrühren und bei Raumtemperatur ca. **12-24 Stunden** stehen lassen
(Der Sauerteig sollte sich mindestens verdoppelt haben)
- Zutaten für den Hefe Vorteig vermengen und **8 bis 12 Stunden** gehen lassen
(Der Hefevorteig kann anschließend bis zur Verwendung noch ein paar Stunden im Kühlschrank gelagert werden)
- Alle Zutaten in eine Knetschüssel geben und **2 Minuten** verkneten.
(das geht auch gut von Hand)

- Teig in eine geölte Schüssel geben und von allen Seiten mehrmals aufnehmen, dehnen und zur gegenüberliegenden Seite falten
- **20 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen und nochmals wie oben beschrieben dehnen und falten
- Weitere **20 Minuten** gehen lassen. Ein drittes Mal dehnen und falten
- Profibackform gut fetten und mit Grießmehl oder Saaten ausstreuen oder Dauerbackfolie „Backblume“ einlegen.
- Teig mit nassen Händen in die Profibackform legen und bei Raumtemperatur **ca. 1 Stunde** gehen lassen (*Der Teig sollte bis ca. 1 cm unter dem Rand sein*)
- Im vorgeheizten Backofen bei **230 Grad** für **10 Minuten** mit Dampf anbacken
- Nach **10 Minuten** den Dampf entweichen lassen, Ofenhitze auf **210 Grad** reduzieren und weitere **40 Minuten** fertig backen.
- Brot aus der Form nehmen und für eine kräftige Kruste nochmals **5 Minuten** in den ausgeschalteten Ofen geben.

Für ein Sonnenblumen-Allesschmeckerbrot, gibst du 40 g Sonnenblumenkerne mit in den Teig und etwa 10 ml mehr Buttermilch