



Selbstgemachtes Ciabatta

Zutaten

- 15 g Hefe
- 500 ml Wasser
- 800 g Weizenmehl
- 1 EL Zucker
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

Zubereitung

1. 1/3 der Hefe in 200ml lauwarmen Wasser auflösen. Zucker zugeben und gründlich verrühren. 350g Weizenmehl in eine Rührschüssel geben. Das Hefewasser zugeben und beides mit den Knethaken des Rührgeräts 3 Min. verkneten. Den Vorteig abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 18 Std. gehen lassen.
2. Die restliche Hefe in 300ml lauwarmes Wasser auflösen und in eine Schüssel mit 450g Weizenmehl geben. Den Vorteig, Olivenöl und Salz zugeben und alles mit den Knethaken 5 Min. zu einem elastischen Teig verkneten. Nach Geschmack können nun Oliven oder getrocknete Tomaten untergeknetet werden. Den Teig nun halbieren und in zwei Schüsseln 1 Std. gehen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig anschließend vorsichtig zu 2 gleichmäßigen Broten formen und auf das Blech geben. Dabei den Teig nicht mehr kneten, da er sonst seine grobe Struktur verliert. Die Brote abdecken und nochmals 1 Std. gehen lassen.
4. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen und die Brote für 20-25 Min. hellbraun backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	298 g
Energie	1678 kcal
Fett	34 g
Protein	41 g

🕒 45 Minuten

⊕ 2 Stück