

# HELLES SCHÜTTELBROT

GETROCKNETES SÜDTIROLER FLADENBROT ALS PERFEKTER BEGLEITER ZU WEIN UND KÄSE



## STÜCK

6 à 220g



## ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

13 Stunden



## ZEIT AM BACKTAG

2 Stunden



## SCHWIERIGKEITSGRAD

2 / 3

## ZUTATEN

### ROGGENSAUERTEIG

70g Roggenmehl 960  
70g Wasser (30°C)  
7g Anstellgut

### WEIZENVORTEIG - POOLISH

140g Weizenmehl 700  
140g Wasser (20°C)  
1g Hefe

### HAUPTTEIG

400g Wasser (28-30°C)  
reifer Sauerteig  
reifes Poolish  
470g Roggenmehl 500  
30g Weizenmehl 700  
14g Salz  
14g Backhefe  
5g Kümmel  
5g Fenchel  
5g Schabzigergklee gemahlen

## 1. ROGGENSAUERTEIG

Für den Roggensauerteig alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt bei (25-28°C) für 10-12 Stunden reifen lassen.

## 2. WEIZENVORTEIG - POOLISH

Für das Poolish Weizenmehl, Roggenmehl, Wasser und Hefe in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt bei Raumtemperatur für 8 -10 Stunden reifen lassen.

## 3. HAUPTTEIG

Für den Hauptteig Wasser, Sauerteig, Poolish mit allen anderen Zutaten in die Knetschüssel geben, für 5-6 Minuten langsam zu einem klumpenfreien glatten Teig mischen und für 30-40 Minuten in einer Schüssel rasten lassen. Den leicht gegangenen Teig auf die mit Roggenmehl 500 bemehlte Arbeitsfläche geben, gut mit Mehl stauben, zu ca. 200g schweren Laiben formen, bemehlen und auf einem ebenfalls gut bemehlten Tuch weitere 20-30 Minuten rasten lassen.

## Aufbereitung

Die entspannten Teiglinge mit einer Mischung aus Weizenkleie und Weizenschrot bestauben. Nun jeden der Teiglinge auf das bestreute Schüttelbrotbrett geben, zu flachen Broten schütteln und auf ein Backpapier geben.

## Backen

Die Schüttelbrote gleich nach dem Schütteln mit dem Backpapier in den auf 220°C vorgeheizten Ofen geben und auf dem heißen Backstein mit etwas Schwaden für 16-20 Minuten goldbraun backen.

Die fertigen Schüttelbrote werden nach dem Backen bei rund 80°C getrocknet.

### Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 26-28°C



Teigruhe 30-40 min



Backtemperatur 220°C



Backdauer 16-20 min