

BÁNH MÌ

MIT KOMBUCHA SCOBY GEBACKENE WEISSBROTE - PERFEKT FÜR BÁNH MÌ



STÜCK

5 à 200g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

5 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

5 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

2 / 3

ZUTATEN

KOMBUCHA-SCOBY - GEL

40g Kombucha - Scoby
230g Wasser (ca. 30°C)

HAUPTTEIG

160g Wasser
460g Weizenmehl 700
80g Reismehl
6g Hefe
12g Salz
16g Sonnenblumenöl

1. DAMPFL

Die in Stücke geschnittene Kombuchamutter mit dem Wasser zu einem feinen Gel mixen.

2. HAUPTTEIG

Der Teig kann per Hand oder mit der Küchenmaschine geknetet werden. Beim Kneten mit der Küchenmaschine alle Zutaten bis auf Öl und Salz in die Rührschüssel geben und für 6 Minuten langsam mischen. Nach dieser langsamen Mischphase Salz und Öl hinzugeben und den Teig weitere 3 Minuten etwas schneller zu einem glatten, seidigen Teig auskneten.

Wird der Teig per Hand geknetet, nur das Salz erst etwas später dem Teig hinzufügen und zu einem glatten Teig ausmischen. Die Teigttemperatur sollte nach dem Mischen zwischen 24 und 28 °C liegen.

Den Teig in einer geölten Teigwanne oder einem anderen geölten Gefäß zugedeckt für 2-3 Stunden bei Raumtemperatur rasten lassen. Während der Teigruhe (nach ca. 90 Minuten) den Teig einmal vorsichtig falten.

Aufarbeitung

Den reifen Teig auf eine leicht bemehlte Oberfläche geben und in 200g schwere Stücke teilen. Die Teiglinge nun einfalten, von oben nach unten zu längliche Wecken rollen und mit dem Schluss nach oben in ein leicht bemehltes Bäckerleinen geben. Die geformten Teiglinge nun 30-45 Minuten zugedeckt rasten lassen.

Backen

Den Ofen mit 2 umgedrehten Backblechen auf 220 °C/Heißluft vorheizen.

Die entspannten Teiglinge nun mit dem Schluss nach unten auf ein Backpapier geben und mit einem scharfen Messer oder einer Rasierklinge der längs nach einschneiden.

Die Teiglinge mit dem Backpapier auf die vorgeheizten Bleche geben und bei 220 °C 17-22 Minuten mit Schwaden backen.

Tipp:

Um die kleinen Weißbrote unfallfrei in den Ofen zu bekommen eignen sich etwas größere Schneidebretter, umgedrehte Backbleche oder natürlich eigens dafür gedachte Backschaufeln sehr gut. Die Weißbrote bekommen durch die direkte Unterhitze ein viel schöneres Volumen und reißen stärker auf.

Hard Facts Hauptteig



Teigttemperatur 24-28 °C



Teigruhe 120-180 min



Backtemperatur 220 °C



Backdauer 17-22 min