

SEILBAHN-CIABATTA

Steckbrief (Bäckerprocente)

Mehl: 800g, Vollkorn 12%, Hydratation 80%, Hefe 0.5%, Levain 12%, Roggenmalz 2%, Salz 1,8%. Stockgare 2h, kalte Gare 18h-24h
Backen 28min @ 270-240°
Gesamtzeit: **30h**



Zutaten (ergibt 8 Ciabatta á 180g)

| | | |
|----------------|--------|--|
| Weizenmehl | 635g | High-Protein vom Porta Mühlenladen ; oder ital. Tipo 00 |
| Dinkelvollkorn | 100g | Empfehlung: „Urdinkel“ (Versand: Urkornpuristen) |
| Sauerteig | 100g | (Weizensauer, aufgefrischt/vermehrt) |
| Frischhefe | 4g | mind 2 Wochen vor Ablaufdatum |
| Salz | 14g | |
| Roggenmalz | 15g | (gekeimte, getrocknete & gemahlene Roggenkörner) - alternativ Rübensirup |
| Fenchelsamen | 1 TL | |
| Roggenmehl | ca 50g | Zum Trennen/Bestäuben |

(Marken sind persönliche Empfehlungen, kein Affiliate-Link)

Man benötigt außerdem: Weckglas mind. 300ml, Große Teigschüssel, verschließbare Dose mind. 3L Inhalt (muss in Kühlschrank passen); Teigschaber (Silikon/Plastik), Bäckerleinen oder Geschirrtuch, Backpapier.

Beispielablauf für eine abendliche Party:

1. **Vortag mittags** Sauerteig vermehren: 20g Anstellgut in 50g lauwarmem Wasser auflösen, 50g Weizenmehl dazu. Abgedeckt 6h stehen lassen.
2. **Vortag abends** Fenchelsamen fein mörsern. Hauptteig mischen: 640ml Wasser, Hefe, 100g Sauerteig (20g als Anstellgut abnehmen) mit der Hand zusammen gut aufschäumen. Dann Mehle, Roggenmalz, Fenchel und Salz dazugeben und vermengen. Teig ist sehr weich (Tipps dazu: <https://thesourdoughjourney.com/faq-mixing/>)
3. **Nach 30,60 und 90min** Teig mit feuchten Händen dehnen und falten, um das Glutengerüst aufzubauen (siehe [brooot.de - Coil](#)

- Folds: dazwischen Teig immer abdecken (mit Deckel oder feuchtem Tuch)
4. Tupperdose leicht einölen (Olivenöl/Sonnenblumenöl), Teig in Dose füllen, verschließen/abdecken und im Kühlschrank bei 5-8° lagern.
 5. Backtag: **2,5h** vor Party Dose aus Kühlschrank nehmen und akklimatisieren lassen. Arbeitsfläche großzügig mit Roggenmehl bestäuben. **1,5h** vorher Teig auskippen und mit Teigschaber in 8 Stücke teilen. In Bäckerleinen/Geschirrtuch 30-45min gehen lassen (Stückgare). In dieser Zeit Ofen auf 270° **Ober/Unterhitze** vorheizen.
 6. **Backen**: Fluffige Ciabatta vorsichtig mit Brettchen auf Backpapier verfrachten (siehe Lutz Geißler, Youtube), in den Ofen einschießen, Schwaden (um Dampf zu erzeugen).
 7. 10min bei 270° backen, dann Dampf ablassen, auf 250° stellen und 15-20min ausbacken; zum Schluss ggfs. mehrfach Dampf ablassen für mehr Knusprigkeit.
 8. Vorm Aufschneiden 20-30min auf Rost (luffig) auskühlen lassen.



 Foto:[@saintjohn_studio](https://www.instagram.com/saintjohn_studio)