

Ciabatta

Für die berühmte italienische Ciabatta muss man eine Art **Vorteig** ansetzen. (Der heißt in Italien Biga und sorgt für die luftige Struktur.)

Der Vorteig ist ganz schnell gemacht und sollte 15 bis 24 Stunden an einem zugfreien Ort ruhen.

Vorteig:

- 350 g Weizenmehl Type 405
- 180 g Wasser (180 ml)
- 1/2 TL frische Hefe

Für den Vorteig das feine Weizenmehl, das Wasser und die fein zerriebene Hefe zu einem groben Teig verarbeiten. In eine Schüssel legen, locker mit Frischhaltefolie und dann mit einem Küchenhandtuch bedecken und ruhen lassen.

Für den Teig:

- 450 g Weizenmehl Type 550
- 10 g Hefe
- 340 g Wasser (340 ml)
- 50 g Oliven- oder Avocadoöl (50 ml)
- 15 g Salz
- Etwas Oliven- oder Avocadoöl zum Bestreichen
- Mehl zum Bestäuben

Das Mehl in eine Schüssel füllen und mit den Fingern die Hefe hineinreiben. Zuerst den Vorteig, dann das Wasser, Öl und Salz zugeben und alles gründlich vermengen

Den Teig, sobald er nicht mehr an der Schüssel klebt, mithilfe der abgerundeten Seite der Teigkarte auf die Arbeitsfläche heben und weiterbearbeiten (also kneten). Dabei immer wieder auseinanderziehen und zusammenfallen, damit Luft in den Teig kommt.

Zu einem Ball formen, eine Schüssel mit etwas Olivenöl einfetten, den Teigball hineinlegen, die Schüssel mit einem Küchenhandtuch bedecken und den Teig 1 1/2 Stunden ruhen lassen, bis er schön aufgegangen, locker und voller Luftblasen ist.



Die Arbeitsfläche großzügig mit Weizen- oder Maismehl bestäuben. Den Teig in einem Stück auf die Arbeitsfläche heben. Mit Mehl bestäuben, durch ganz sanften Druck mit den Fingern zu einem Rechteck ausbreiten und in 4 gleich große Streifen teilen. Jeweils ein Ende der Streifen zur Mitte umschlagen und durch Druck mit dem Handballen fixieren. Dann das andere Ende darüber schlagen und ebenfalls andrücken. Zuletzt der Länge nach in der Mitte zusammenfallen und die Kanten versiegeln, sodass Sie am Ende 4 lange Fladen erhalten.

Die Teigfladen auf ein gut mit Mehl bestäubtes Küchenhandtuch legen. (Hier auf keinen Fall am Mehl sparen.) Am besten zwischen den Fladen eine kleine „Sperre“ aus dem Handtuch

bilden, damit sie nicht ineinander laufen. Mit einem weiteren Küchentuch zudecken und 40-45 Minuten gehen lassen.

Eine Backschaufel mit Mehl bestäuben, jeweils eine Ciabatta aufnehmen, umdrehen und leicht auseinanderziehen.

Auf den Brotbackstein oder das Blech gleiten lassen. Bei ca. 220 Grad die Brote 18-20 Minuten backen, bis sie ein helles Goldbraun angenommen haben.

