Sauerteig-Maisbrot



Dezentes Maisaroma. Perfekt zu Suppen und herzhaften Gerichten.

Zubereitungszeit:
Wartezeit:
Backzeit: 40 min

ZUTATEN

Für den Sauerteig

- 20 g aktives Anstellgut
- 60 g Weizenmehl Type 550
- 40 g Wasser

Für den Hauptteig

- 150 g Maismehl

400 g Weizenmehl Type 550
50 g Maisgrieß
580 g Wasser
12 g Salz
Maisgrieß zum Wälzen

ZUBEREITUNG

1. Am Vortag das aktive Anstellgut mit Mehl und Wasser mischen und abgedeckt an einem warmen Ort reifen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
2. Am nächsten Tag das Maismehl mit dem Maisgrieß mischen und in einer fettfreien Pfanne rösten, bis ihr den typischen Maisduft wahrnehmt. In eine Schüssel füllen und mit 400 g kochendem Wasser übergießen. Zügig zu einer dichten Masse vermengen und abkühlen lassen.
3. Die abgekühlte Maismasse in eine Rührschüssel geben. 400 g Mehl dazugeben und untermengen. Schrittweise 120 g Wasser zufügen und unterkneten. Bei Bedarf bis zu 60 g Wasser ebenfalls schrittweise unterkneten, so dass ein homogener Teig entsteht. Abgedeckt ca. 20 Minuten in der Schüssel stehen lassen.
4. Anschließend den reifen Sauerteig (120 g) und das Salz dazugeben und den Teig durchkneten. Nach einer kurzen Ruhezeit (bei mir 10 Minuten) den Teig weitere 2 Minuten kneten. Das Ganze noch einmal wiederholen (also kurz stehen lassen und wieder 2 Minuten kneten).
5. Den Teig abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen, ihn aber alle 30 Minuten dehnen und falten. Anschließend den Teig in zu einem runden Laib formen, in Maisgrieß wälzen und in ein Gärkörbchen legen.
6. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
7. Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und für 1 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen.
8. Den Backofen mit Backblech frühzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
9. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und den Teig auf das heiße Backblech stürzen. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und das Blech in den Ofen schieben. Zeitgleich unten in den Backofen eine feuerfeste Schüssel mit kaltem Wasser stellen.

10. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 °C reduzieren. Für ca. 35-40 Minuten fertigbacken, dabei nach weiteren 15 Minuten die Backofentür einmal ganz öffnen um den Dampf abzulassen und die Schüssel mit dem Wasser zu entfernen.
11. Auf einem Gitter abkühlen lassen.