

## Schweizer Ruchbrot

... rustikal und mit herrlich krosser Kruste



**Backofen vorheizen auf 250° Ober/Unterhitze, später fallende Hitze 210 °**

Das Schweizer Ruchbrot wird mit einem Vorteig ( Poolish ) gebacken. Ihn können wir schon am Abend vorbereiten und bis zum nächsten Tag im Kühlschrank reifen lassen. Durch den Vorteig erhalten wir ein aromatisches, knuspriges Brot, das lange frisch bleibt.

### **Rezept für ein Schweizer Ruchbrot mit 500 g**

Am Abend vor dem eigentlichen Backtag setzen wir den Vorteig ( Poolish ) an. Dafür benötigen wir:

- 150 g Ruchmehl oder Mehl Type 1050
- 100 ml warmes Wasser
- 2 g frische Hefe
- 2 g Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel mischen. Dann mit den Händen kneten, bis der Vorteig eine elastische Konsistenz hat. Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und für 2-3 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Dann für 12 bis 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Nicht länger!

## Am nächsten Tag bereiten wir den Hauptteig zu. Wir benötigen:

- den fertigen Vorteig , den wir gestern angesetzt haben
  - 350 g Ruchmehl oder Mehl Type 1050
  - 250 ml warmes Wasser
  - 7 g frische Hefe
  - 9 g Salz
1. Den Vorteig aus dem Kühlschrank nehmen, etwas Wasser dazu geben und leicht vermischen
  2. Das Mehl in eine Schüssel geben
  3. Die Hefe in das Mehl bröseln
  4. 200 ml Wasser dazu geben
  5. Mit dem Handmixer mit Knethaken auf kleiner Stufe ca. 4 Min kneten
  6. Jetzt das Salz dazu geben und auf mittlerer Stufe noch 5 bis 10 Min. weiter kneten, bis ein fester, aber doch weicher Teig entsteht. Jetzt evtl. die letzten 50 ml Wasser nach und nach dazu geben. Das hängt von der Beschaffenheit des Mehls ab. Jedes Mehl reagiert unterschiedlich. Der Teig muss sich auf jeden Fall zum Schluss komplett von der Schüssel lösen
  7. Die Schüssel nun mit einem feuchten sauberen Geschirrtuch oder mit Klarsichtfolie abdecken. Das hält den Teig elastisch!
  8. Jetzt den Teig 60 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen, dabei aber nach 30 Min. einmal **falten\***. Wieder bedecken und die letzten 30 Min. ruhen lassen
  9. Den Teig nun ganz vorsichtig auf ein bemehltes Arbeitsbrett geben und kurz zu einer **Kugel formen\*** und mit der Naht nach oben in ein leicht gemehltes Gärkörbchen legen. Alternativ eine Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen, mit Mehl bestäuben und den Teig dort hineinlegen. Zugedeckt nochmal 60 Min. bei Raumtemperatur gehen lassen
  10. **Backofen mit dem Backblech auf 250° Ober/Unterhitze vorheizen**
  11. Das Brot vorsichtig auf ein Backbrett kippen und mit einem Tomatenmesser oder einer Rasierklinge leicht schräg und tief einschneiden, auf das Backblech heben und mit **Dampf\*** 20 Min. bei 250 ° backen. Dann die Ofentür öffnen, um den Dampf abzulassen und noch 10 bis 15 Min. bei 210 ° fertig backen. Das fertige Brot auf einem Gitter abkühlen lassen!

---

## Erläuterungen:

**\*Teig falten:** Den Teig in der Schüssel mit einer nassen Hand am Teigrand anfassen, leicht in die Höhe heben und zur Mitte hin falten. Das ganze etwa 4 mal rund um den Teig. Das gibt dem noch recht strukturlosen Teig Halt und Volumen

**\*Teig zur Kugel formen:** Den Teig auf ein bemehltes Arbeitsbrett legen und runherum zur Mitte hin falten, bis eine Kugel vor uns liegt

**\*mit Dampf backen:** Bitte vergiss die Methode mit der Tasse Wasser im Backofen. Das bringt überhaupt nichts, wie ich selbst schon feststellen musste. Wenn das Brot gut aufgehen soll und eine schöne rösche Kruste haben soll, dann benötigt es mehr als nur eine Tasse Wasser. Es muss so richtig viel Dampf erzeugt werden. So bleibt der Teig schön elastisch und geht fantastisch auf.

Ich mache das immer so:

Ich stelle ein zweites Backblech in den Ofen. Wenn man keines hat, geht auch eine feuerfeste große flache Schale. Dieses Blech oder die Schale wird mit vorgeheizt. Direkt wenn ich mein Brot in den Ofen gebe, gebe ich eine Tasse Wasser, ca. 50 ml auf das heiße Blech! Vorsicht, es entsteht sehr heißer Dampf! Aufpassen wegen Verbrennungsgefahr! Mit einer Blumenspritze befeuchte ich zusätzlich ordentlich die Wände des Backofens und schließe die Ofentür, damit sich Schwaden bilden kann. So bäckt das Brot für 10 bis 20 Min. bei 250 °. Nach dieser Zeit die Ofentür öffnen, um Dampf abzulassen. Mit dem noch vorhandenen Restdampf bekommt das Brot eine superschöne Kruste und wird fertig ausgebacken.

♥ Viel Spaß beim Backen und Gutes Gelingen ♥