



## Westerwälder Fuchsbrot



Vor Stockgare



Vor Stückgare



Brot



Krumen

In einem Artikel des SWR aus dem März 22 (<https://www.swr.de/swraktuell/rheinland-pfalz/koblenz/klimawandel-fuchsweizen-haelt-trockenzeiten-besser-aus-100.html>) habe ich das erste Mal von Westerwälder Fuchsweizen erfahren. Ein Mitglied der Facebookgruppe mipano hatte mich dann vor ein paar Tagen nochmal mit einem Beitrag daran erinnert. Ich hatte Kontakt mit Martin Gros aufgenommen und mir ein paar Kilo des Fuchsweizens besorgt. Dieser war noch ungereinigt. Ich habe ihn ein paar Mal gesiebt und dann frisch gemahlen.

Als erstes den Sauerteig ansetzen. Ich habe ihn ca. 5 Stunden bei 29 Grad in der Gärbox gehen lassen. Alternativ den Ansatz über Nacht bei Raumtemperatur für ca. 12 Stunden mit 12 g ASG gehen lassen. Der Sauerteig sollte sich mindestens verdoppeln.

Für das Kochstück Mehl und Wasser und Rühren aufkochen bis eine puddingartige Konsistenz erreicht ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen. Evtl. bis zum Backen im Kühlschrank aufbewahren und dann kurz akklimatisieren lassen.

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20-30 Minuten kochen, Wasser abschütten und stampfen. Abkühlen lassen.

Mehl, Bier (ich habe alkoholfreies genommen, wenn mit Alkohol evtl. vorher abkochen) und Kochstück soweit zusammenkneten, dass keine trockenen Stellen mehr vorhanden sind. Dann 45 Minuten zur Autolyse stellen.

Nach der Autolyse 5 Minuten auf Stufe MIN kneten (Kenwood). Dann weitere 5 Minuten auf Stufe 1 kneten. Währenddessen Salz und Öl zugeben. Ein Fenstertest sollte möglich sein. Nun noch kurz die gestampften Kartoffeln unterkneten.

Den Teigling in eine geölte Teigwanne geben, abdecken und ca. 3 Stunden bis zu einer deutlichen Zunahme bzw. Verdoppelung bei Raumtemperatur in der Stockgare gehen lassen. Am Anfang und 2x nach 30 Minuten dehnen und falten (S/F). Da wir noch keine Heizung angeschaltet haben und die Raumtemperatur bei 19 Grad lag, habe ich die Box bei 24 Grad in die Gärbox gestellt. Bei „normaler“ Raumtemperatur von 22 Grad sollten die 3 Stunden ebenfalls hinkommen.

Für die Stückgare wie gewünscht falten und in ein bemehltes Gärkörbchen geben. Stückgare 12 Stunden im Kühlschrank bei 5 Grad. Die kühle Stückgare gibt dem Teigling noch etwas mehr Stand. Der Teig war relativ weich. Während der Ofen aufheizte, habe ich das Gärkörbchen noch 40 Minuten in den Gefrierschrank gestellt. Dies gibt nochmal etwas mehr Stand beim Einschneiden und die Gefahr, dass der Teigling in die Breite läuft, wird reduziert. (Dank an Rene Dasbeck für den Tipp!).

Ofen ca. 40 Minuten bei 250 Grad vorheizen (am besten mit Backstahl oder Backstein). Den Teigling einschneiden und mit Schwaden einschießen. 10 Minuten backen und dann die Schwaden ablassen. Die Temperatur auf 210 Grad reduzieren und weitere 45 Minuten backen. Insgesamt also 55 Minuten.

Rezeptname: Westerwälder Fuchsbrot

**Basisdaten:**

Ww Fuchssweizen VK	400 g	67 %
Manitobamehl	200 g	33 %
Mehl gesamt	600 g	100 %
Schüttflüssigkeit	410 g	68 %
Albaöl	12 g	2,0 %
Salz	12 g	2,0 %



zusätzlich 250 g gekochte Kartoffeln

**Sauerteig**

**Sauerteig 200 TA**

Sauerteig Mehl	120 g	Manitobamehl	4-5 Stunden bei 29 Grad in der Gärbox bis mindestens zur Verdoppelung. Alternativ mit 12 g ASG für ca. 12 Stunden bei Raumtemperatur.
Sauerteig Wasser	120 g		
Anteil Versäuerung	20 %		
ASG	24 g	Weizen	
Gesamt:	264 g		

**Mehlkochstück**

Kochstück Mehl	20 g	Ww Fuchssweize Mehl und Wasser zusammenrühren und unter rühren aufkochen bis eine puddingartige Konsistenz erreicht ist. Abkühlen lassen.
Hachenburger Weizent	100 g	
Gesamt:	120 g	

**Hauptteig:**

Ww Fuchssweizen VK	380 g	63 %	29,1 %	Mehl, Kochstück und Bier kurz zusammenkneten sodaß keine trockenen Stellen bleiben. 45 Minuten zur Autolyse stellen. Sauerteig zugeben. Im schnellen Gang (Stufe 1) Salz und Öl zugeben. Nach einem guten Fenstertest zerstampfte Kartoffeln kurz unterkneten.
Manitobamehl	80 g	13 %	6,1 %	
Hachenburger Weizent	190 g	32 %	14,5 %	
Sauerteig	264 g	44 %	20,2 %	
Albaöl	12 g	2,0 %	0,9 %	
Salz	12 g	2,0 %	0,9 %	
Mehlkochstück	120 g	20 %	9,2 %	
gekochte Kartoffeln	250 g	42 %	19,1 %	
Gesamtgewicht:	1.308 g		100,0 %	

**Bearbeitungshinweise:**

Kneten:	5 Minuten Stufe MIN/ 5 Minuten Stufe 1 (Kenwood) bis zu einem guten Fenstertest.
Stockgare:	Ca. 3 Stunden bis zur deutlichen Zunahmen bzw. Verdoppelung.
Stückgare:	12 Std. Kühlschrank bei 5 Grad.
Backen:	Mit Schwaden 10 Minuten bei 250 Grad. Dann Schwaden ablassen und Temperatur auf 210 Grad reduzieren und weitere 45 Minuten backen.
Sonstige Hinweise:	Kartoffeln in reichlich Salzwasser ca. 30 Minuten kochen bis sie weich sind. Wasser abschütten. Kartoffeln stampfen und abkühlen lassen.

**Info:**

Tatsächliche TA	Gesamt Mehl	600
	Gesamt Flüssigkeit	422
		171