

Rezeptname: Psomi - Griechisches Landbrot

Basisdaten:

Weizen 550	500 g	83 %
Emmer	100 g	17 %
Mehl gesamt	600 g	100 %
Schüttflüssigkeit	360 g	60 %
Olivenöl griechisch	12 g	2,0 %
Honig griechisch	12 g	2,0 %
Salz	12 g	2,0 %
Evtl. noch Sesam zum bestreuen		













Sauerteig Lievito Madre 150 TA

Sauerteig Mehl	120 g	Weizen 550	Ca. 4 Stunden bei 29 Grad in der Gärbox. Der LM sollte sich verdoppelt haben.
Sauerteig Wasser	60 g		
Anteil Versäuerung	0 %		
Gesamt:	180 g	Ansetzen mit:	72 LM/72 M/36 W *

Poolish

Poolish Mehl	60 g	Emmer	Mehl und Wasser mischen und für ca. 12 Stunden bei RT bis mindestens zur Verdoppelung gehen lassen.
Poolish Wasser	60 g		
Poolish Hefe	0,2 g	0,12 %	
Poolish Gesamt:	120 g		

Hauptteig:

Weizen 550		380 g	63 %	35,6 %	Alle Zutaten - bis auf Salz und Öl - bis zu einem guten Fenstertest auskneten. Im letzten Drittel Salz und Öl unterkneten.
Emmer		40 g	7 %	3,8 %	
Wasser		240 g	40 %	22,5 %	
Lievito Madre		180 g	30 %	16,9 %	
Poolish		120 g	20 %	11,3 %	
Olivenöl griechisch		12 g	2,0 %	1,1 %	
Salz		12 g	2,0 %	1,1 %	
Honig griechisch		12 g	2,0 %	1,1 %	
Griechischer Joghurt		70 g	12 %	6,6 %	
Gesamtgewicht:		1.066 g		100,0 %	

Bearbeitungshinweise:

Kneten:	5 Minuten Stufe MIN / 10 Minuten Stufe 1 (Kenwood)
Stockgare:	3 Stunden bei Raumtemperatur (22 Grad) bis zur deutlichen Zunahme. Am Anfang und 1x nach 30 Minuten dehnen und falten. Es sollten Gärblasen erkennbar sein. Ich habe die Stückgare bei 24 Grad RT nach 2 1/2 Std. beendet.
Stückgare:	ca. 60 Minuten bei RT. Der Teigling sollte knappe Gare haben (Fingertest). Bei mir war er nach 50 Minuten soweit.
Backen:	Backofen vorheizen auf 250 Grad. Mit Schwaden einschießen. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen und auf 210 Grad schalten. Weitere 40 Minuten backen.
Sonstige Hinweise:	

Info:

Tatsächliche TA	Gesamt Mehl	600
	Gesamt Flüssigkeit	372
		162