



Ruchbrot mit Hefe-Vorteig

"Ruch" steht im Dialekt für rau oder grob. Das Ruchbrot besteht aus Weizenmehl mittleren Ausmahlgrades (85%, Typ 1100) und enthält daher einen grösseren Anteil der äusseren Kornschichten. Ruchbrot gehört zum Standardangebot fast jeder Schweizer Bäckerei. Früher stellte es zusammen mit dem Weissbrot, vielleicht noch einem Grahambrot und dem Zopf am Wochenende beinahe schon das ganze Brotsortiment einer einfachen Bäckerei dar.

Ich habe den Teig für das Ruchbrot mit einem Hefevorteig, einem Kochstück zur besseren Feuchtigkeitsaufnahme gezogen. Vor dem Backen ruhte der Teig über Nacht im Kühlschrank.

Das Brot: Die Kruste rösch und würzig, die Krumme eher fest, feinporig und mild, ideal zum Bestreichen mit Butter.

Zutaten (750g Brot)

Vorteig:

100g Ruchmehl (Mühle KleeB)
60g Wasser
1g Hefe

Kochstück:

125g Wasser
30g Ruchmehl

Hauptteig:

Vorteig
Kochstück
400g Ruchmehl
10g Hefe

220g Wasser
15g Salz

Zubereitung

Vorteigzutaten zu einem Teiglein verkneten und bei Zimmertemperatur über Nacht (12 Stunden) gehen lassen.

Für das Kochstück Mehl mit dem Schwingbesen ins kalte Wasser einrühren und langsam aufkochen, bis das Mehl zu Klumpen beginnt. Herdplatte ausschalten und ca. 2 Minuten weiterrühren. Kochstück auskühlen lassen und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Alle Hauptteigzutaten gut vermischen und 30 Minuten zur Autolyse stehen lassen. Salz zugeben und mit der Maschine 10 Minuten kneten. Der feste Teig klebt von Beginn weg kaum an der Schüsselwand. Nach knapp ca. 7-8 Minuten wird er sichtlich geschmeidiger und nimmt eine ballenähnliche Form an. Zwei weitere Minuten auf mittlerer Stufe kneten.

Teig auf eine Arbeitsfläche stürzen und ca. 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen, dabei nach je 45 Minuten 2 mal dehnen und falten. Der Teig klebt kaum und kann ganz ohne Mehl bearbeitet werden.

Teig in eine leicht eingeölte Wanne geben und zugedeckt über Nacht (ca. 20 Stunden) reifen lassen.

Teig auf eine leicht eingeölte Arbeitsfläche kippen und in drei Teile schneiden. Teiglinge ausstossen (mit den Fingern quetschen), um grosse Gärblasen auszudrücken. Mit Schluss nach unten 1 Stunde ruhen lassen.

Ofen auf 250° vorheizen.

Teiglinge mit Schluss nach unten auf den heißen Backstein legen und dreimal beherzt mit einer Rasierklinge schräg einschneiden.

20 Minuten bei 250° mit Dampf backen, Dampf ablassen, Ofen auf 220° zurückstellen und weitere 20 Minuten backen.



Gekneteter Teig vor der Reifung



Gereifter Teig



Teiglinge ausgestossen



Geformte Brotlaibe





Butterbrot...