



Ciabatta

Zutaten für 4 Laibe

Vorteig

- 350 g Weizenmehl Type 405
- 180 ml Wasser
- ½ TL frische Hefe

Teig

- 450 g Weizenmehl Type 550
- 10 g Hefe
- 340 ml Wasser
- 50 ml Oliven- oder Avocadoöl
- 15 g Salz
- etwas Olivenöl zum Bestreichen
- Mehl zum Bestauben

Zubereitung

1. Für den Vorteig das feine Weizenmehl, das Wasser und die fein zerriebene Hefe in der Küchenmaschine oder von Hand in etwa 5 Minuten zu einem groben Teig verarbeiten. In eine Schüssel legen, locker mit Frischhaltefolie und dann mit einem Küchenhandtuch bedecken an einem vor Zug geschützten Ort 17-24 Stunden ruhen lassen.
2. Den Teig möglichst von Hand zubereiten. Das Mehl in eine Schüssel füllen und mit den Fingern die Hefe hineinreiben. Zuerst den Vorteig, dann das Wasser, Öl und Salz zugeben und alles gründlich zu einem luftigen Teig vermengen. Den Teig, sobald er nicht mehr an der Schüssel klebt, auf die leicht eingölte Arbeitsfläche legen und zu einem Ball formen.
3. Eine Schüssel mit etwas Olivenöl einfetten, den Teigball hineinlegen, die Schüssel mit einem Küchenhandtuch bedecken und den Teig 1 ½ Stunden ruhen lassen, bis er schön aufgegangen, locker und voller Luftblasen ist.
4. Die Arbeitsfläche großzügig mit Weizen- oder Maismehl bestauben. Den Teig auf die Arbeitsfläche heben. Mit Mehl bestauben, durch ganz sanften Druck mit den Fingern zu einem Rechteck ausbreiten und in 4 gleich große Streifen teilen. Jeweils ein Ende der Streifen zur Mitte umschlagen und durch Druck mit dem Handballen fixieren. Dann das andere Ende darüberschlagen und ebenfalls andrücken. Zuletzt der Länge nach in der Mitte zusammenfalten und die Kanten versiegeln, sodass Sie am Ende 4 lange Fladen



erhalten.

5. Die Teigfladen auf ein gut mit Mehl bestäubtes Küchentuch legen. Mit einem weiteren Küchentuch zudecken und 30-45 Minuten gehen lassen.

6. Ein Backblech mit Mehl bestäuben, jeweils ein Ciabatta aufnehmen, umdrehen und dabei gleichzeitig die Länge nach etwas auseinander ziehen. (Durch dieses leichte Strecken bekommt das Brot seine charakteristische „Schlappen“-Form.) Die Ofenwände mit Wasser besprühen und die Ciabatta rasch auf den Brotbackstein oder das Blech gleiten lassen. Die Temperatur auf 220 °C reduzieren und die Brote 18-20 Minuten backen, bis sie ein helles Goldbraun angenommen haben.

Variante Oliven-Ciabatta:

Kurz vor Fertigstellung des Teiges 200 g entsteinte und geviertelte Kalamata-Oliven oder grüne Oliven in dein Teig einarbeiten.