

Ciabatta, mit Zeit und Spucke das Beste. . .

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 2 Ciabatta:

400	g	Mehl, glatt
280	ml	Wasser, lauwarm
10	ml	Olivenöl
10	g	Germ
1,5	TL	Salz

Herstellung:

1. Alle Zutaten mit der Hand gut abarbeiten.
2. (Der Teig ist sehr weich und wird bei jedem weiteren Arbeitsschritt kompakter.)
3. Luftdicht abschließen und 45 Minuten gehen lassen.
4. Aus allen 4 Ecken den Teig zur Mitte ziehen (Teigkarte).
5. Luftdicht abschließen und 45 Minuten gehen lassen.
6. Aus allen 4 Ecken den Teig zur Mitte ziehen (Teigkarte).
7. Luftdicht abschließen und 45 Minuten gehen lassen.
8. Aus allen 4 Ecken den Teig zur Mitte ziehen (Teigkarte).
9. Luftdicht abschließen und 45 Minuten gehen lassen.
10. Weichen Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben und mit Teigkarte in vier Teile teilen.
11. In gut bemehlte Geschirrtücher legen, vorsichtig - länglich formen, und weitere 45 Minuten rasten lassen.
12. Bei 220 °C ca. 20 Minuten (Gold-Braun) backen.

