

16. Februar 2019

Rauriser Schüttelbrot

Schüttelbrot fasziniert mich schon lange. Nicht nur der Schütteltechnik wegen, die geübt sein will, sondern auch der Tradition wegen. Als „Dauerbackware“ ist Schüttelbrot ideal für unterwegs, für schlechte Zeiten und immer greifbar, wenn Nahrung gebraucht wird, aber nicht gebacken werden kann. Knäckebrot nach südtiroler Art.

Der Weizenanteil im Schüttelbrot ist durch Dinkelmehl ersetzt, das wiederum komplett in einem italienischen Vorteig (Biga) verarbeitet wird. Das restliche Mehl entstammt dem vollen Roggenkorn und macht diese Schüttelbrotvariante etwas kräftiger im Geschmack.

Das Rezept ist für 4 Brote ausgelegt, die nacheinander gebacken werden können (einfach die Teiglinge vor dem Schütteln entsprechend länger gehen lassen).

Sauerteig

- 120 g Roggenvollkornmehl
- 128 g Wasser (50°C)
- 2,4 g Salz
- 24 g Anstellgut

Vorteig

- 120 g Dinkelmehl 630
- 60 g Wasser (kalt)
- 1,2 g Frischhefe

Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- 148 g Roggenvollkornmehl
- 160 g Wasser (75°C)
- 5,5 g Salz
- 2 g Gewürz (Schabzigerklee, Fenchel, Kümmel, ...)

Die Sauerteigzutaten mischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur (20°C) reifen lassen.

Die Vorteigzutaten von Hand verkneten und 12-16 Stunden bei 12-16°C reifen lassen.

Sämtliche Zutaten mischen (Teigtemperatur ca. 28°C) und 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

200 g-Teiglinge abstechen, in Mehl leicht rund schieben und 90 Minuten auf Kleie (oder Vollkornmehl) offen (nicht bedeckt) reifen lassen.

Je einen Teigling auf ein dünnes Brett oder Blech setzen und zu einem Fladen von ca. 20-25 cm Durchmesser schütteln.

Den Fladen sofort bei 250-280°C 8-10 Minuten ohne Dampf backen.

Das Brot auskühlen lassen und bei ca. 80-100°C über einige Stunden trocknen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 2,5 Stunden

Zubereitungszeit gesamt: ca. 19 Stunden

