



# Pane Pugliese

Ein Rezept von *BesondersGut*  
[www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch)

## ZUTATEN

### *Sauerteig*

5g aktives Anstellgut  
50g Wasser, zimmerwarm  
25g Weizen-Vollkornmehl (oder  
Hartweizenmehl)  
30g Weizen-Weissmehl (oder  
Hartweizenmehl)

### *Autolyseteig*

450g Hartweizenmehl  
320-340g Wasser, zimmerwarm

### *Hauptteig*

ganzer Sauerteig  
10g Salz  
0-80g Wasser, zimmerwarm

## *Sauerteig*

Tag 1, abends: das Wasser und das aktive Weizen-Anstellgut (Hartweizen-Anstellgut) in ein Glas geben und mit einem Löffel vermischen. Die Mehle zugeben und ebenfalls gut untermischen. Lose bedeckt über Nacht bei ca. 25 °C fermentieren lassen.

Die Sauerteigkultur sollte sich über Nacht mindestens verdoppeln.

## *Autolyseteig*

Tag 2, am nächsten Morgen: zuerst das Wasser und dann das Hartweizenmehl in die Teigschüssel geben und 3 Minuten auf niedriger Stufe vermischen. Bedecken und 30–60 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

Jetzt den reifen Sauerteig, dann das Salz auf niedriger Stufe einkneten und während den nächsten 10 Minuten tröpfchenweise weitere 0–80g Wasser zum Teig geben – je nach Wasseraufnahmefähigkeit des Hartweizenmehls. Und zwar so viel, bis sich der Teig gerade noch vom Schüsselrand löst und sehr weich ist. Am Schluss ist der Teig bereits recht elastisch und straff. Ideale Teigtemperatur: ca. 25 °C.

## *Stockgare/Teig falten*

Den Teig in eine mit Olivenöl ausgestrichene Gratinform oder in eine kleine Teigwanne geben und nach 30, 60 und 90 Minuten mit der nassen Hand rundherum zur Mitte falten. Den Teig nur so weit dehnen, dass er nicht reisst! Dazwischen immer wieder gut bedecken. Dann nochmals 2–3 Stunden unberührt gären lassen. Bis der Teig blasig und luftig ist. Teig beobachten!

## *Formen/Stückgare*

Den Teig sehr vorsichtig – und ohne ihn zu entgasen – auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche «stürzen», mit der Teigkarte von der Arbeitsfläche lösen und von Hand zu einer straffen Kugel einschlagen. Mit dem Schluss nach oben in einen gut und gleichmässig bemehlten Gärkorb – alternativ in eine mit einem Küchentuch ausgelegte Schüssel – legen. Den Teig im Gärkorb oder in der Schüssel und mit einem trockenen Küchentuch bedeckt, 4–16 Stunden bei 5–6 °C im Kühlschrank gären und festigen lassen.

## *Einschneiden/Backen*

Die Teigkugel vorsichtig vom Gärkorb auf ein Backpapier stürzen und vor dem Backen wie gewünscht mit einem scharfen Messer einschneiden. Im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 240 °C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 30–35 Minuten bei 210 °C fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während den letzten 5 Minuten einen kleinen Spalt öffnen. Das Pane Pugliese eignet sich sehr gut, um im Gusseisentopf zu backen: Topf 40 Minuten leer aufheizen und das Brot auf Backpapier 15 Minuten mit Deckel, anschliessend 25–30 Minuten bei 210 °C ohne Deckel.