



# Rustico Toast

vegan

Ein Rezept von Katharina Arrigoni  
[www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch)

## ZUTATEN

### **Für den Vorteig**

160g Wasser  
160g Weizen-Vollkornmehl, fein  
1.6g Frischhefe

### **Für das Quellstück**

50g Weizenschrot, mittelfein  
10g Salz  
150g Wasser, heiss

### **Für den Teig**

Vorteig, kalt  
Quellstück, zimmerwarm  
80g Rapsöl, raffiniert  
30g Wasser (+10-20g Wasser)  
5g Frischhefe  
20g Ahornsirup  
270g Weizen-Weissmehl  
60g Weizen-Vollkornmehl, fein

### **Brotbackform mit Deckel**

Passt perfekt in die im  
BesondersGut Onlineshop  
erhältliche Brotbackform "gross"  
(23x11x10cm) mit dazu  
passendem Schiebedeckel.

## ***Vorteig***

Am Vortag: Das Wasser in eine kleine Schüssel geben und die Hefe einrühren. Das frische und feingemahlene Vollkornmehl zugeben, mischen und bedecken. 2 Stunden bei 21–23 °C anspringen lassen, damit die Hefe in Fahrt kommt. Dann bis am nächsten Tag im Kühlschrank reifen lassen. Der Vorteig sollte sich verdoppeln.

## ***Quellstück***

Am Vortag: Das frische, mittelfeine Weizenschrot und das Salz in eine Schüssel geben und mit dem heissen Wasser übergiessen. Umrühren, etwas abkühlen lassen, nochmals umrühren und bis am nächsten Tag bei Raumtemperatur stehen lassen.

## ***Teigzubereitung/erste Teigruhe***

Am nächsten Tag: Alle Zutaten in angegebener Reihenfolge in die Teigschüssel geben und 7–8 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Weitere 4–5 Minuten auf höherer Stufe kneten und wenn nötig nochmals 10–20g Wasser zum Teig geben - bis er zwar leicht klebrig, aber doch geschmeidig und weich ist.

Ideale Teigtemperatur nach dem Kneten: 23–25 °C  
Luftdicht bedeckt bei 21–23 °C 2 Stunden gehen lassen.

## ***Formen/zweite Teigruhe***

Den Teig mithilfe der Teigkarte mit der glatten Seite nach unten auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Vorsichtig zu einem Teigstück auseinanderziehen, das fast so breit ist wie die Brotbackform und oben etwas schmaler zuläuft (in meinem Buch "Lieblingsbrote" auf Seite 36 gezeigt). Von der schmalen Seite her beginnend zu einem gleichmässigen Strang aufrollen. Mit der Naht nach unten in die gebutterte oder geölte Form legen und den Teig etwas an- und flachdrücken, sodass auch die Ecken der Form ausgefüllt sind. Den Deckel darüberschieben, alternativ mit Alufolie bedecken. Nochmals 1-2 Stunden bei 21–23 °C gehen lassen - bis der Teig ca. 1.5cm unter dem Formenrand steht.

## ***Backen***

Das Toastbrot im sehr gut vorgeheizten Ofen - ohne Dampf! - zuerst 10 Minuten bei 220 °C backen. Danach weitere 35 Minuten bei 210 °C fertig backen (Kerntemperatur: 95–96 °C). Nach dem Backen den Deckel entfernen und nach 10 Minuten den goldigen Toast aus der Form nehmen.