

Vorbereitung: 4 - 6 Std.

Ruhen lassen: 4 - 8 Std.,

Backzeit: 60 Min.

Zutaten:

200g Ribelmals

3 dl Milchwasser

600 g Dinkelmehl hell

Salz

Wasser

$\frac{3}{4}$ - 1 Teelf. Trockenhefe

Zubereitung:

Vorbereitung:

1. 200g Ribelmals in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten
2. 3 dl Milchwasser, 1 knapper gestrichener Teelf. Salz, Milchwasser und Salz aufkochen,
3. Pfanne vom Herd nehmen und gerösteten Ribel einrühren.
4. 4 - 6 Std. stehen lassen, während dem Erkalten ab und zu mit einer Gabel auflockern

Zubereitung:

1. Mehl und Ribel zusammen mit den Händen verreiben
2. Mehl mit Ribel, Salz, Trockenhefe, Wasser mit Lochkelle oder Teigkarte zu einem weichen Teig mischen, dann mit einem Plastiksack zudecken und 4 - 8 Std. in der Küche stehen lassen. Wenn möglich 4 - 8x aufziehen.
3. Gusseisentopf grosszügig einfetten und bemehlen oder mit Backtrennpapier belegen. Mit Deckel in den Ofen schieben und auf 230°C vorheizen.
4. Den Teig auf einmal in den heissen Topf stürzen, sofort zudecken und in den Ofen schieben.
5. Nach 30 Minuten den Deckel wegnehmen und noch einmal ohne Deckel 30 - 45 Min. knusprig backen.



Tipp:

100 - 200g grob gehackte Baumnüsse als Variante unter den Teig mischen.

Dehnen, Falten, Aufziehen oder Überziehen des Teiges

Damit sich beim Aufgehen des Teiges ein gutes Gerüst bildet, lohnt es sich, diesen von Zeit zu Zeit aufzuziehen. Normalerweise wird ein Brotteig von Hand oder mit der Maschine geknetet. Beim Backen im Topf entfällt diese Arbeit. Die Vernetzung muss in der langen Ruhezeit des Teiges geschehen. Dies kann man merklich unterstützen, durch mehrmaliges Dehnen und Übereinanderfalten. Dabei wird auch jedesmal neuer Sauerstoff in den Teig gebracht, welcher den Stoffwechsel der Hefe anregt.

Bei einem festeren Teig geschieht das am besten von Hand, bei einem sehr weichen, klebrigen Teig mit einer Teigkarte. Dabei greift man auf einer Seite unter den Teig, zieht ihn in die Höhe und legt ihn am gegenüberliegenden Rand wieder über den Teig. Dies wiederholt man 5 - 6 x, bis man rundherum den ganzen Teig aufgezogen hat. Dieser fällt dadurch wieder in sich zusammen und kann mit der neuerlichen Sauerstoffzufuhr von Neuem aufgehen.