

## San Francisco Sourdough Bread nach [Dietmar Kappl](#)

---

### Rezept für ein Teiggewicht von 1803g

#### Sauerteig I:

- 60g Wasser
- 60g Roggenmehl Type 997 oder 1150
- 10g Anstellgut

Reifezeit: 15 - 24 Std    TA: 200    TT: 25-29°C

#### Sauerteig 2:

- 130g reifer Sauerteig 1
- 140g Weizenmehl Type 550
- 70g Waser

Reifezeit: 12 Std    TA: 165    TT: 26-28°C

#### Hauptteig:

- 340g reifer Sauerteig
- 840g Weizenmehl Type 550
- 600g Wasser
- 23g Meersalz

Knetzeit: 4,5 - 6 Min    TT: 27-29°C    TA: 170

---

Sauerteig in der abgewogenen Wassermenge auflösen und für 15 Minuten stehen lassen. Anschließend Mehl kurz untermischen und nochmals 30 Minuten zur Autolyse stehen lassen. Erst jetzt Meersalz beifügen und zu einem glatten Teig auskneten.

Der fertig geknetete Teig reift nun für 180 Minuten zugedeckt in einer Wanne (warmen halten!!!). In den 180 Minuten wird der Teig 1x gefaltet.

Nach den 180 Minuten wird der Teig zu einem großen oder zwei kleinen Laiben geformt. Zugedeckt sollte dieser nun langsam bei 6-8°C heranreifen. Am Tag des Backens, wenn der Backofen auf 240°C vorgeheizt wird, sollte der Laib aus dem Kühlschrank genommen werden, denn dieser sollte sich vor dem Backen noch kurz akklimatisieren. Vor

dem Backen mit einer scharfen Klinge mehrmals schneiden und mit reichlich Schwaden bei gleichbleibenden 240°C backen.

Die Backzeit sollte bei 900g Laiben 40-45 Minuten betragen (bei zu starker Bräunung kann die Temperatur auf 230°C zurückgeschaltet werden). Der Schwaden kann zur stärkeren Krustenbildung gegen Ende der Backzeit abgelassen werden.

Vorsicht: Das Gärkörbchen sollte bei dieser langen Gare mit einem Geschirrtuch ausgelegt werden! Durch die lange und kühle Gare besteht die Gefahr, dass der Teig im Gärkörbchen kleben bleibt.

---

Vergleich der Mehltypenbezeichnungen zwischen Österreich und Deutschland s. [hier](#)