

## Rezept

# Ciabatta ohne Kneten

Ein Rezept von Ciabatta ohne Kneten, am 30.05.2023

## Zutaten

<b>600 g</b> Mehl (Type 550) + Mehl zum Arbeiten	<b>½ TL</b> Trockenhefe (2-3 g)
<b>2 gestr. TL</b> Salz	<b>1 TL</b> Zucker
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>2 - 3 EL</b> Hartweizengrieß

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Ciabatta (ca. 900 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 120 kcal

## Zubereitung

1. Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Zucker in 450 ml lauwarmem Wasser auflösen, dazugießen. Gut vermischen, mit Frischhaltefolie abdecken.

---

2. Den Teig ca. 12 Std. im Kühlschrank, dann 2 - 3 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Einen Bogen Frischhaltefolie großzügig mit Mehl bestäuben.

---

3. Den Teig mit einer Teigkarte aus der Schüssel lösen, auf die Folie geben, mithilfe der Folie länglich formen. Das Backblech einölen, mit Grieß bestreuen.

---

4. Teig mithilfe der Folie auf das Blech gleiten lassen. Mit Mehl bestäuben, länglich nachformen. Mit einem Küchentuch zudecken, 1 - 2 Std. gehen lassen.

---

5. Den Backofen rechtzeitig auf 220° vorheizen. Das Ciabatta im Ofen (unten) 35 - 40 Min. backen. Herausnehmen und auf dem Rost auskühlen lassen.