

## Rezept

# Landbrot nach französischer Art (La Miche)

Ein Rezept von Landbrot nach französischer Art (La Miche), am 15.12.2025

## Zutaten

<b>5 g</b> frische Hefe (nicht mehr)	<b>150 g</b> Weizenmehl (Type 550 oder 1050)
<b>20 g</b> Salz	<b>je 200 g</b> Weizen- und Dinkelvollkornmehl
<b>100 g</b> Roggenmehl (Type 1150) + etwas Mehl zum Bestäuben	<b>30 g</b> Sauerteigansatz (nach Belieben für zusätzliches Aroma; vom Bäcker oder selbst gemacht)
etwas Öl für die Schüssel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 1 Brot (ca. 700 g) | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 2105 kcal

## Zubereitung

1. Für den Vorteig 150 ml lauwarmes Wasser mit 2 ½ g Hefe und dem Weizenmehl in einer Schüssel verrühren. Zugedeckt 6 Std. gehen lassen.
2. Für den Hauptteig das Salz mit 50 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis es sich aufgelöst hat. 300 ml Wasser mit der restlichen Hefe in einer großen Schüssel verrühren. Die Vollkornmehle, das Roggenmehl, den Vorteig und nach Belieben den Sauerteigansatz dazugeben und verkneten. Den weichen Teig auf der Arbeitsfläche oder in der Küchenmaschine 10 Min. kräftig kneten. Dann wieder in die Schüssel geben und das Salzwasser unterkneten. Den Teig auf der Arbeitsfläche etwa 2 Min. weiterkneten, anschließend in einer leicht geölten Schüssel bei Zimmertemperatur etwa 2 Std. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
3. Den Teig »aufziehen«: Dafür den weichen Teig mit nassen Händen hochheben (er »läuft« an den Seiten herunter) und wieder in die Schüssel legen (»zusammenklappen«). Den Vorgang dreimal wiederholen. Den Teig 30 Min. ruhen lassen und zugedeckt etwa 12 Std. kühl stellen.
4. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 2 Std. stehen lassen. Ein Tuch mit Roggenmehl bestäuben und den Gärkorb oder eine flache Schüssel damit auslegen. Den Teig noch einmal »aufziehen«: Dafür auf der bemehlten Arbeitsfläche hochheben und über die Mitte zusammenlegen. Den Vorgang viermal wiederholen. Den Teig mit der bemehlten Seite nach unten in den Gärkorb legen. Etwa 4 Std. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat, dann im Kühlschrank mindestens 1 Std. ruhen lassen.
5. Einen Backstein in die Mitte und einen zweiten (oder ein Backblech) oben in den Backofen schieben. Den Backofen auf 240° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Das Brot auf den heißen Stein in der Backofenmitte stürzen und den Laib mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. 1 Tasse Wasser in den Ofen schütten und die Ofentüre rasch schließen. Nach 10 Min. die Backofentemperatur auf 220° reduzieren und das Brot in etwa 40 Min. fertig backen.