Vollkorn Ciabatta

Rezept mit mediterranem Flair: Das knusprige Vollkorn-Ciabatta wird mit getrockneten Tomaten und Kräutern verfeinert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 10,5 h

Gesamtzeit: 11,3 h



Zutaten

700 g	Vollkorndinkelmehl (plus für die Arbeitsfläche)
500 ml	Mineralwasser (still)
50 g	Germ (frisch)
1.5 TL	Agavendicksaft
60 g	getrocknete Tomaten
70 ml	Olivenöl
2 EL	Rosmarin (frisch und gehackt)
10 g	Meersalz (jodiert)

Zubereitung

1. Für das **Vollkorn-Ciabatta** zu Beginn nur 500 Gramm Mehl mit Mineralwasser, Germ und einem Teelöffel Agavendicksaft zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie einwickeln und für etwa zehn Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Nach der Rastzeit die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden, zusammen mit dem restlichen Mehl, einem halben Teelöffel Agavendicksaft, Rosmarin, Salz und Olivenöl in den Teig einarbeiten.

3. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig zu zwei Ciabatta-Laiben formen. Ein Blech mit Backpapier belegen, die Ciabattas darauf legen und weitere 30 Minuten ruhen lassen.

4. In der Zwischenzeit das Backrohr auf 200 Grad mit Umluft vorheizen. Nach der zweiten Ruhezeit das Blech in die mittlere Ofenschiene schieben und die Ciabattas etwa 15 Minuten

backen.

Tipp

Anstelle von Rosmarin kann man auch andere frische oder getrocknete Kräuter in das Vollkorn-Ciabatta einarbeiten.