

# CIABATTA BRÖTCHEN OHNE KNETEN

Stockgare Zimmertemperatur: 90 Min. | Stockgare  
Kühlschrank 10-20 Std. | Stückgare: 30 Min | Backzeit 20  
Min.



Dieses Rezept ist mein bisher leckerstes Brötchen Rezept. Diese knusprigen Ciabatta Brötchen ohne kneten sind es wirklich wert, gebacken zu werden. Sie brauchen nur wenige gezielte Handgriffe und etwas Geduld. Durch die lange Teiggare im Kühlschrank entwickeln die Brötchen einen tollen Geschmack, werden bekömmlicher und bleiben auch länger frisch. Ausserdem bekommen sie ein perfekte Kruste.

## Schritt 1

Das Wasser in eine Schüssel geben, Hefe und Honig dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Mehl und Salz dazugeben und mit einem Kochlöffel so lange verrühren, bis ein elastischer Teig entstanden ist. Eine (idealerweise quadratische) [Vorratsdose](#)\* mit Olivenöl ausstreichen und den Teig hineingeben. Dose verschließen und den Teig 30 Minuten gehen lassen.

## Schritt 2

Nach 30 Minuten den Teig dehnen und falten. Dafür die Hände mit kaltem Wasser anfeuchten und den Teig in der Box an einer Seite greifen und nach oben ziehen, bis es nicht weiter geht und über die Teigmasse legen. Die Box 90° drehen und die nächste Seite greifen, nach oben ziehen und über die Teigmasse legen. So mit allen

Seiten verfahren. Zum Schluss den Teig umdrehen, so dass die Naht unten liegt. Die Box wieder verschließen und weitere 30 Minuten gehen lassen.

## Schritt 3

Nun wird der Teig erneut gedehnt und gefaltet, mit der sogenannten "Coil fold" Methode. Dafür Hände mit kaltem Wasser anfeuchten, mit Fingern von beiden Seiten unter den Teig gehen, den Teig nach oben ziehen und falten. Mit der gegenüberliegenden Seite weiter machen und so alle 4 Seiten falten. Den Teig abdecken und erneut 30 Minuten gehen lassen. Danach das Verfahren noch einmal wiederholen und den Teig für mindestens 8 Stunden in den Kühlschrank legen (geht bis zu 20 Stunden).

## Schritt 4

Den Teig aus dem Kühlschrank holen und mit etwas Mehl bestäuben. Die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestäuben und die Box auf die Arbeitsfläche stürzen, so dass der Teig von alleine aus der Box auf die Arbeitsfläche gleiten kann. Den Teig dann an zwei gegenüberliegenden Seiten mit beiden Händen ziehen und zur Mitte falten.

## Schritt 5

Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und mit einer bemehlten [Teigkarte](#)\* den Teig in 8 gleich große Stücke (oder für 2 Brote den Teig in 2 Teile) teilen. Die Brötchen auf ein Backpapier legen, mit einem [Tuch](#)\* abdecken und nochmal 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Wer hat, kann einen [Pizzastahl](#)\* oder Pizzastein auf mittlerer Schiene mit vorheizen. Ansonsten kann man die Brötchen direkt auf einem Backblech gehen lassen und backen. Ein kleines Blech oder eine alte Pfanne auf den Boden des Ofens stellen (Hersteller raten meist davon ab).

## Schritt 6

Die Brötchen mit dem Backpapier in den vorgeheizten Backofen geben. Ca. 50 ml Wasser auf das Blech am Boden geben, damit Dampf entsteht und schnell die Ofentür schließen. Die Brötchen 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Nach 10 Minuten einmal die Tür öffnen, damit der Dampf entweichen kann.

Guten Appetit!

Wer gerne Brötchen backt ohne anstrengendes Kneten, kann auch diese [Dinkel- oder Weizenbrötchen](#) probieren.

\* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

## Meine Töpfe und Pfannen\*:

### Tipps

Das Wasser sollte Zimmertemperatur bis max. 25°C haben, im Sommer kann es etwas kälter sein.

8 Stunden Gehzeit im Kühlschrank ist die Mindestangabe, bis zu 20 Stunden sind möglich.

### Rezept für 8 Ciabatta Brötchen oder 2 Brote:

- 370 g Wasser (Raumtemperatur)
- 5 g frische Hefe (oder 2g Trockenhefe)
- 1TL Honig (alternativ 10 g Zucker)
- 500 g Dinkelmehl Typ 630
- 10 g Salz
- 10 g Olivenöl

- Mehl zum Bestäuben

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.4 / 5. Anzahl der Bewertungen 455

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

**[Mein Backbuch\\*](#)**