

# CIABATTA REZEPT, WIE AUS ITALIEN

Vorbereitungszeit: 20 Min. | Stockgare: 12-14 Stunden |  
Stückgare: 30 Min. | Backzeit: 20 Min.

Leckeres Ciabatta selber backen, wie in Italien! Wie das geht zeige ich euch in diesem Beitrag. Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken und ausprobieren.

## Schritt 1

Wasser in eine Schale geben und die Hefe darin mit einem Schneebesen auflösen. Salz und Mehl in einer Schüssel vermischen. Das Hefewasser zugeben und mit einem Holzlöffel so lange vermischen, bis alles Mehl gebunden ist.

## Schritt 2

Den Teig in eine geölte Schüssel geben, abdecken und über Nacht (8-10 Stunden) im Kühlschrank bei 5-6 °C gehen lassen. Ab 4 °C arbeitet die Hefe nicht mehr.

## Schritt 3

Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Wenn der Teig schön Blasen wirft kann er weiterverarbeitet werden. Dazu eine Arbeitsfläche leicht bemehlen, und den Teig mit anfeuchteten Händen wie im Video ziehen und falten.

## Schritt 4

Anschließend den Teig auf ein gut geölt Blech legen, dafür ist das Öl in der Rezeptangabe. 15 Minuten ruhen lassen und anschließend nochmals ziehen und falten. Wieder 15 Minuten ruhen lassen und den Vorgang wiederholen. Das Ganze 4-6 mal wiederholen, je nach Beschaffenheit des Teiges mit jeweils 15 Minuten Ruhephase zwischen dem Falten.

## Schritt 5

Zum Portionieren den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und wie im Video ([5:20](#)) verfahren.

Die Ciabatta weitere 30 Minuten gehen.

## Schritt 6

Ofen vorheizen auf 240 C° Ober-Unterhitze und für ca. 20 Minuten ohne Dampfzugabe backen. Die Zeit kann natürlich je nach Ofen und Größe der Ciabatta variieren. Das Olivenöl habe ich zum Ölen für die Arbeitsfläche genutzt.

\* 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\*:

## Ciabatta wie in Italien

### Zutaten für 2 Ciabata:

- 400 g Mehl Typ 550
- 4 g frische Hefe
- 8 g Salz
- 300 ml Wasser
- 6 El Olivenöl

Wie gefällt dir das Rezept?

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

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 1154

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

### Mein Backbuch\*: