

## So bereitest du perfektes Ciabatta zu

VORBEREITEN

30  
Min.

RUHEN

12,75  
Std.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Ciabatta

400 g Mehl  
4 g Hefe  
8 g Salz  
300 ml Wasser  
4 Esslöffel Olivenöl für die Schüssel

Wenn es um Brot geht, gibt es nichts Besseres als ein gutes Ciabatta, hochwertiges Olivenöl und Salz und Pfeffer zum Würzen und Dippen. Grobporig muss es sein und mit einer leichten Kruste, sodass man richtig schön den Teller damit auswischen kann ... wunderbar!

Als ich mich vor ungefähr 10 Jahren mal an selbstgebackenem Ciabatta probiert habe, ging das ganz schön in die Hose. Meine Eltern hatten Gäste geladen und ich wollte richtig aufpassen. Zum Schluss kam ein trockener Ziegelstein aus dem Ofen und ich war maßlos enttäuscht.

Nachdem ich jetzt herausgefunden habe, dass es gar nicht schwer ist, knuspriges Baguette selber zu machen, hat mich der Ehrgeiz dann doch nochmal gepackt. Und wenn ich jetzt ein Ranking erstellen müsste, würde ich sogar

sagen, dass Ciabatta noch einfacher gelingt als Baguette. Wer hätte das gedacht? Ich zeig dir wie du aus meinen Fehlern lernst und selbst ein super leckeres Ciabattabrot backen kannst.

### Ciabatta – was ist das eigentlich?

Ciabatta ist sozusagen die späte italienische Antwort auf das Baguette. Das Istituto Nazionale di Sociologia Rurale datiert das erste Rezept auf 1982. Der Bäcker Arnaldo Cavallari kreierte es nach einem Vorbild aus der Provinz Como. Es wird in Italien zu nahezu jedem herzhaften Essen gereicht. Du kannst daraus außerdem Burgerbuns, Crostini oder Panini machen, es füllen, für Bruschetta oder Ciabattaauflauf verwenden ... die Möglichkeiten sind nahezu unendlich.



Gefülltes Ciabatta mit Knoblauchspinat

### Das steckt im Ciabatta-Teig

Du brauchst nicht besonders viel für ein leckeres Ciabatta: Mehl, Wasser, etwas Hefe, Olivenöl und Salz.

- Du solltest feines Mehl verwenden. Alles zwischen **Typ 00, 405 und 550** wird gut funktionieren.
- Zwischen **trockener und frischer Hefe** gibt es keinen

## So bereitest du perfektes Ciabatta zu

nennenswerten Unterschied - aus Gewohnheit nehme ich aber lieber frische. Willst du trockene Hefe nehmen, solltest du die halbe Menge verwenden.

- Gehört **Olivenöl** ins Ciabatta? Ich habe es einmal schlichtweg vergessen und **tatsächlich keinen großen Unterschied** ausmachen können. Seitdem nehme ich das Olivenöl nur noch, um die Schüssel einzufetten, in der der Teig geht, so bleibt er nicht kleben. Es gibt übrigens auch einige italienische Rezepte, die das Olivenöl weglassen. Es sorgt im Teig lediglich dafür, dass das Brot **saftig und länger frisch** bleibt. Also falls du mal kein Olivenöl da hast und weißt, dass das Brot sowieso schnell verzehrt wird, kannst du es auch weglassen.

### Die richtige Technik für gutes Ciabatta

Um ein wirklich fluffiges Ciabatta zu bekommen, bedarf es eins: viel Zeit. **Der Teig geht am besten über Nacht.** Wenn du ihn dann hervorholst, siehst du, dass der Teig schon erste Blasen wirft. Eine weitere Eigenschaft ist, dass der Teig **sehr feucht** ist. Damit sich große Poren im Teig entwickeln können, wird er außerdem **nicht geknetet**, sondern bloß aufeinandergelegt und gefaltet. So kann die Luft nicht entweichen.



Nach einer langen Teigruhe wirft der Teig schöne Blasen, die dein Ciabatta so luftig machen.

### So formst du dein Ciabatta

Ein weiterer Vorteil des italienischen Backwerks: Ciabatta-Teiglinge formen ist ziemlich leicht. Du drückst

den Teig einfach zu einem flachen Rechteck, schlägst eine Längsseite 2/3 über den Teig und legst die andere Seite darüber. Für einen **rustikalen Look** backst du das Brot mit der Teignaht nach oben, dann wird die Oberseite stärker aufgehen und das Brot reißt etwas auseinander. Wenn du ein **perfektes Ciabatta** haben willst, drehst du den Teigling auf die Teignaht. So bleibt die Oberfläche gleichmäßig glatt.

### Der Mythos "schnelles" Ciabatta

Auch wenn es verführerisch klingt, mal eben auf die Schnelle gutes Ciabatta zu machen ist **unmöglich**. Googlest du nach schnellem Ciabatta, wirst du feststellen, dass die Zubereitungszeit trotzdem bei 3 Stunden liegt oder das Ciabatta so feinporig ausfällt, dass es den Namen einfach nicht verdient. Da lohnt es sich eher, dir mal einen ruhigen Sonntag für das Backen zu reservieren und einzufrieren, für den Fall dass du spontan ein Ciabatta brauchst.

- 1 -

Hefe in Wasser auflösen.



- 2 -

Mehl und Salz mischen. Hefewasser mit dem Mixer unterkneten. Schüssel einölen und Teig darin über Nacht gehen lassen.

## So bereitest du perfektes Ciabatta zu



- 3 -

Teig aus der Schüssel holen. Eine Seite über die andere schlagen und 10 Minuten ruhen lassen.



- 5 -

Teig mit den Händen auseinanderziehen und flach drücken.



- 4 -

Teig portionieren.



- 6 -

Eine Längsseite zu 2/3 über den Teig legen.

## So bereitest du perfektes Ciabatta zu



- 7 -

Andere Seite darüberschlagen. Backblech mit Backpapier belegen und großzügig einmehlen. Ciabatta drauflegen und weitere 30 Minuten gehen lassen.



- 8 -

Backofen auf 250 °C vorheizen. Ciabattabrote einmehlen und Mehl auf den Teiglingen verstreichen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.



### Hilfe, mein Teig ist zu feucht

Je nachdem, wie gut dein Teig aufgegangen ist, kann der Teig so feucht sein, dass du ihm am liebsten noch zwei Packungen Mehl verpassen willst. Aber halt! **Was deinem Teig fehlt, ist nicht Mehl, sondern Kleber.** Er entsteht aus im Mehl enthaltenen Gluten und Wasser (und heißt wirklich so). Er sorgt dafür, dass die Luftblasen, die in deinem Teig entstehen, auch im Teig bleiben. Du kannst ihm durch ein paar Handgriffe auf die Sprünge helfen, sodass dein Teig nicht klebrig, sondern elastisch wird.

Leg dazu deinen Teig auf eine saubere Arbeitsfläche, zieh einen Teil in die Länge und leg ihn über den restlichen Teig. Dazu feuchtest du deine Hände am besten mit etwas Wasser oder Olivenöl an, dann klebt der Teig nicht so an deinen Fingern. Diesen Vorgang wiederholst du jetzt ein paar Mal, du wirst sehen, dass er schon nach wenigen Durchgängen auf einmal **sehr elastisch** wird. Nach ca. 6 Mal falten solltest du den Teig 15 Min ruhen lassen und ihn dann weiterverarbeiten. Der Vorgang unterstützt, dass sich Proteine im Teig bilden.

## So bereitest du perfektes Ciabatta zu



Der Teig ist anfangs sehr klebrig, wird aber durch das Falten schön elastisch.

### So kannst du dein Ciabatta aufbewahren

Ciabatta bleibt nur etwa 2 Tage frisch. Spezielle Brottöpfe und Brotkästen sind belüftet und halten dein Brot besser frisch. Ist dein Ciabatta schon etwas trocken, kannst du es einfach mit ein wenig Wasser anfeuchten und kurz aufbacken. Alternativ kannst du dein Ciabatta auch einfrieren und wieder aufbacken. Eingefroren ist Ciabatta **mindestens 3 Monate haltbar**. Um dein Ciabatta aufzuwärmen reichen ca. 10 Minuten bei 150 °C.