



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Ciabatta zum Dippen in Dr. Budwig Biophenolia 300+

### Für den Vorteig

4 g Hefe

250 g Weizenmehl Typ 550

250 ml kaltes Wasser

### Für den Hauptteig

200 g Dinkelmehl Typ 1050

3 g Hefe

15 ml lauwarmes Wasser

7 g Salz

### Zum Dippen

Biophenolia 300+ Olivenöl

ggf. etwas grobes Meersalz

---

**Zubereitungszeit:** 17 h

**Kochzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 17 h 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 104 kcal

## Zubereitung Ciabatta zum Dippen

1. Für den Vorteig die Hefe im kalten Wasser auflösen. Das Mehl in eine große Schüssel sieben, das Wasser mit der aufgelösten Hefe dazugeben und alles gut mit den Händen vermengen, bis ein homogener Teig entsteht. Diesen nun abgedeckt für mindestens 12 (maximal 24) Std. bei Zimmertemperatur an einem zugfreien Ort stehen lassen. Wenn der Vorteig sich verdoppelt und Blasen geschlagen hat, wird er mit dem Hauptteig vermischt.

2. Für den Hauptteig das Dinkelmehl in eine Schüssel geben, vorsichtig den Vorteig dazugeben und drei Minuten mit den Händen oder einer Küchenmaschine kneten. Anschließend lässt man den Teig nochmal abgedeckt für 30 Minuten stehen.

3. Die restliche Hefe in 15 ml lauwarmem Wasser auflösen und dem Teig beimengen. Das Salz hinzufügen und weitere drei Minuten gründlich kneten. Nun muss der Teig nochmal ca. vier Stunden stehen und dabei stündlich gefaltet werden.

Eine feuerfeste Form in den Ofen stellen und diesen bei Ober-Unterhitze auf 250 °C vorheizen.

4. Nach vier Stunden wird der Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen zu einem Ciabatta geformt. Anschließend wird das Ciabatta mit einer scharfen Klinge mehrmals schräg eingeschnitten und in die feuerfeste Form im Ofen gegeben. Den Deckel auflegen, den Backofen zügig schließen und das Ciabatta

mit geschlossenem Deckel backen.

5. Nach 20 Minuten den den Deckel abheben und das Brot für weitere 10-15 Minuten, je nachdem wie dunkel die Kruste werden darf. Das Ciabatta aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost etwas abkühlen lassen, anschließend in Scheiben schneiden und in das Dr. Budwig Biophenolia 300+ tunken, ggf. mit grobem Meersalz verfeinern.

6. \*Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Scheibe, ca. 30g ohne Dr. Budwig Biophenolia 500+/ 1 EL (ca.10 g) enthalten ca. 90 kcal. \*\* Die Zeitangabe beträgt insgesamt mindestens 17 Stunden.