

## Weizenbrötchen mit Polish



... Polish ist ein lang geführter **weicher** Vorteig, bestehend aus Wasser und Mehl zu gleichen Gewichtsteilen. Somit benötigt dieser Teig wenig Hefe zum Gehen. Salz wird diesem Vorteig nicht zugesetzt. Typisch für einen Polish ist eine Gehzeit von mindestens sechs Stunden. Bei mir waren es 24 Std. Das Aroma sowie der Gehalt an Flüssigkeit wird deutlich verbessert.

### Zutaten:

#### *Für den Polish*

290 g Weizenmehl Type 1050 oder Vollkorn  
290 g lauwarmes Wasser  
3 g frische Hefe

#### *Für den Hauptteig*

710 g Weizenmehl Type 550  
410 g Wasser  
20 g Salz  
7 g frische Hefe  
10 g Malzmehl / Gerstenmalz (optional, für eine schönere Bräunung)  
20 g Butter (für eine feinere Krume)

### Zubereitung:

*Am Vortag:* die Zutaten für den Polish vermengen und abgedeckt in der Küche stehen und reifen lassen

*Am Backtag:* die Zutaten, mit dem Polish, jedoch ohne Butter, in den Knetkessel geben und kurz vermengen dann für 10 Min. auf mittlerer Geschwindigkeit kneten. Dann die Butter zugeben und weitere 2 Min. kneten. Der Teig sollte anfangen zu „klatschen“ und eine schöne seidige Struktur bekommen.

Nun das erste mal den Teig „Dehnen und Falten“ und für 30 Min. abgedeckt entspannen lassen. Einweites mal „Dehnen und Falten“ und wird schon merklich eine Spannung im Teig entstehen. wieder 30 min. abgedeckt entspannen lassen.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in gleich große Stücke, ca.100gr, teilen. Jedes Stück zu einer länglichen Brötchenform rollen.

Die geformten „Knüppel“ auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit einem Tuch abdecken und weitere 45 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit gehen sie noch einmal deutlich auf.

Den Backofen, mit Backstein o. Blech, auf 230°C vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist die Brötchen schräg einschnei, dann mit viel „Wasser-Dampf“ ein schießen und für 10 Min. backen. Dann den Dampf entweichen lassen und die Temperatur auf 200°C senken und weitere, ca, 10 Min., zu ende backen.

**Tip:**

Für eine **Übernachtgare** Kann der Teig nach dem 1.„Dehnen und Falten“ im Kühlschrank auf Stockgare gestellt werden. Den Teig am Backtag auf Temperatur bringen (ca. 2 Std) dann ein zweitemal „Dehnen und Falten“

Die Brötchen können super Vorgebacken, und eingefrohren werden. 12Min. Vorbacken einfrieren und bei Bedarf, zum Aufbacken 10min. die TK-Brötchen bei 180°C für 8-10Min. aufbacken. Bei mir im Air-Fryer.

**Historie:**

2.1.2026 für diese Dokumentation. ein Teil der Brötchen mit Cerealien. dieses mal mit Mohn

---

[Brötchen](#)

[Essen und Mehr](#)

From:

<https://www.ddws.de/> - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:

<https://www.ddws.de/broetchen:weizen-poolish?rev=1767369852>

Last update: **02.01.2026 17:04**

