



# Troadkastn Vollkornmehl

Ecker Hilde und Norbert  
Oberpilsbach 6, 4840 Pilsbach  
Tel. 0664/8536590  
hilde.ecker@agr-ar-en.at  
www.vollkornmehle.at

## Französisches Baguette

### Zutaten für 3 Baguettes

#### Poolish:

150 g Wasser, kalt, 150 g Dinkelmehl hell, 1 g Frischhefe

#### Hauptteig:

Poolish, 220 g Wasser, 30 g Roggenmehl hell, 360 g Dinkelmehl hell,  
5 g Frischhefe, 10 g Salz, 40 g Wasser



### Zubereitung:

#### Poolish:

Zuerst die Hefe zum Wasser geben und mit einem Schneebesen gut verrühren bis sich die Hefe aufgelöst hat. Danach das Mehl dazugeben und alles zu einem Teig mischen. Anschliessend den Poolish mit einem Teigtuch oder Frischhaltefolie zudecken und für 24 Std. bei Raumtemperatur gären lassen.

#### Hauptteig:

Autolyse-Teig - Poolish, Wasser und Mehl in die Küchenmaschine geben und für 2-3 Min. mischen. Danach abdecken und den Teig 30-45 Min. stehen lassen.

Erst jetzt die Hefe und das Salz zum Teig geben und diesen für etwa 5 Min. bei mittlerer Geschwindigkeit kneten. Während dem Kneten schluckweise den zweiten Teil Wasser zum Teig geben. Falls der Teig vor der Wasserbeigabe schon sehr weich ist, kannst du hier auf diesen Schritt verzichten.

Anschliessend ein grosses - am besten rechteckiges und flaches - Kunststoffbecken gut ausfetten und den Teig hinein legen. Den Teig mit einem Teigtuch oder Frischhaltefolie zudecken und für 1 Std. bei Raumtemperatur gären lassen.

Danach den Teig zum ersten Mal stretchen und falten: Hierzu ziehst du an einer Seite des Teiges diesen in der Schüssel leicht hoch und legst den Teig an den gegenüberliegenden Schüsselrand. Dies geht am besten, wenn Du Deine Hände vorgängig in etwas Wasser tunkst.

Dann den Teig wieder zudecken und für weitere 2-3 Std. gären lassen. In der Zwischenzeit den Teig wie eben beschrieben weitere 2-3x stretchen und falten.

Nach der Gärzeit den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in drei gleich grosse Stücke teilen. Danach die Teiglinge 2-3x über die Arbeitsfläche ziehen um eine glatte Oberfläche zu bekommen. Die Teiglinge schonend zu je einer Kugel formen und dann 5 Min. entspannen lassen.

Anschliessend die Kugeln auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche von hinten leicht nach vorne ziehen und leicht flach drücken und die Teiglinge länglich formen. Die geformten Baguettes vom Mehl nehmen und mit dem Verschluss nach unten in mehreren Schritten straff zu einem Strang rollen. Darauf achten, dass die beiden Enden leicht in einen Spitz verlaufen.

Ein Teigtuch bemehlen und die Baguette mit genügend Abstand darauf absetzen. Dabei mit dem Tuch einen Falz zwischen den Teiglingen bilden. An beiden Seiten des Tuches ebenfalls eine Falte ziehen und die Teiglinge 30 Min. im Kühlschrank oder an einem kühlen Platz gären lassen. Durch das Kühlstellen verhärten die Teiglinge leicht und lassen sich vor dem Backen bedeutend besser schneiden.

In der Zwischenzeit den Backofen, falls vorhanden mit einem Brotbackstein, andernfalls mit einem leeren Blech und einer feuerfesten Schüssel in der unteren Hälfte des Ofens, auf 230 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Baguette scharfen Messer zirka 3 mm tief 3 Mal länglich einschneiden. Die Einschnitte sollten sich zu etwa 1/3 überlappen. Dazu die Messerklinge flach in einem 45 Grad-Winkel halten und in einem Zug durchziehen.

Nach dem Einschneiden die Teiglinge direkt auf den heißen Backstein oder direkt auf das heiße Blech in den Ofen geben. Anschliessend in die feuerfeste Schüssel zirka 5 dl Wasser für den Dampf giessen und die Ofentüre sofort schliessen.

Nach 20 Min. die Schüssel mit dem Wasser aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 210 Grad Ober/Unterhitze reduzieren und die Brote für weitere 5 - 10 Min. knusprig ausbacken.

Das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.