

## Baguettes



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 3 Stunden (ca. 1 Stunde vor und ca. 2 Std. nach der Teigruhe)  
 AUFGEHEN LASSEN: 20–24 Stunden  
 BACKEN: 18–20 Minuten

FÜR 6 Baguettes à 140g

Backpapier, Blech oder Backstein

### TEIG

420 g Wasser, 15–17°C  
 2 g Frischhefe (sehr frisch!)  
 495 g Weizen-Weissmehl  
 165 g Dinkel-Weissmehl  
 14 g Salz

### ZUBEREITUNG

#### TEIG ZUBEREITEN

Am Vortag: im Verlauf des Morgens das kühle Wasser in die Teigschüssel geben und die Hefe (2 g entsprechen in etwa der Grösse von zwei getrockneten Kichererbsen) einrühren. Anschliessend die Mehle und das Salz dazugeben und 5–8 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Weitere 5–8 Minuten auf höherer Stufe zu einem weichen und geschmeidigen Teig auskneten. Sie können den Teig auch von Hand kneten, das dauert allerdings etwas länger. Ideale Teigtemperatur: 22–24°C (z.B. mit einem Kerntemperatur-Thermometer messen). Den Teig luftdicht bedecken und an einen 21–23°C warmen Ort stellen.

#### ERSTE TEIGRUHE/TEIG FALTEN

Den Teig nach 30 und 60 Minuten falten: Mit der nassen Hand den Teigrand etwas in die Höhe ziehen, bevor Sie ihn gegen die Mitte hin falten und leicht andrücken. Diesen Vorgang zwei- bis viermal rundherum wiederholen, bis eine sichtlich gestraffte Kugel vor Ihnen liegt. Den Teig nach dem Falten jeweils wieder luftdicht bedecken.

#### ZWEITE, KALTE TEIGRUHE

Den Teig bis am nächsten Tag (20–24 Stunden) bei 5–6°C in den Kühlschrank stellen. Beachten Sie: Für eine optimale Teigreife ist es wichtig, dass die angegebene Kühlschrank-Temperatur eingehalten wird.

### FORMEN/DRITTE TEIGRUHE

Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, 20–30 Minuten akklimatisieren lassen. Dann mithilfe der Teigkarte mit der glatten Seite nach unten auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und 6 gleich schwere Teigstücke abwägen (je ca. 180 g). Benutzen Sie dazu die Teigkarte oder einen Teigabstecher. Legen Sie beim Portionieren zu viel oder zu wenig abgestochene Teigstücke oben auf die entsprechenden Teigstücke, sodass die untere glatte Seite intakt bleibt. Arbeiten Sie vorsichtig, damit die Luft im Teig bleibt. Die Teigstücke rundherum gleichmässig zu Kugeln einschlagen (1) und dann zu Teigtaschen formen (2). Die Teigtaschen mit der Naht nach unten 10 Minuten mit einem Küchentuch oder Bäckerleinen bedeckt entspannen lassen. Anschliesend zu je ca. 35 cm langen Teigstangen langrollen, deren Enden spitz zulaufen (3). Mit der Naht nach unten auf zwei Backpapiere verteilen und mit einem trockenen Küchentuch/Bäckerleinen bedeckt nochmals 20 Minuten bei 21–23°C gehen lassen.

### EINSCHNEIDEN UND BACKEN

Umgekehrtes Blech oder Backstein auf dem Gitterrost im unteren Drittel im Ofen auf 250°C gut vorheizen (Unter- und Oberhitze). Die ersten drei Teigstangen mit einem gebogenen Bäckermesser mit 4–5 flachen, parallel zur Längsachse und zu einem Drittel überlappenden Schnitten zu Baguettes einschneiden (4). 10 Minuten bei 250°C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten den Dampf entweichen lassen und weitere 8–10 Minuten bei gleicher Temperatur fertig backen. Für besonders knusprige Baguettes die Ofentüre während der letzten 3 Minuten kurz öffnen. Mit den restlichen Baguettes gleich verfahren.



Die Teigstücke rundherum gleichmässig zu Kugeln einschlagen (1)



und dann zu Teigtaschen formen (2). Die Teigtaschen mit der Naht nach unten 10 Minuten mit einem Küchentuch oder Bäckerleinen bedeckt entspannen lassen.



Anschließend zu je ca. 35 cm langen Teigstangen langrollen, deren Enden spitz zulaufen (3). Mit der Naht nach unten auf zwei Backpapiere verteilen und mit einem trockenen Küchentuch/Bäckerleinen bedeckt nochmals 20 Minuten bei 21–23°C gehen lassen.



Die ersten drei Teigstangen mit einem gebogenen Bäckermesser mit 4–5 flachen, parallel zur Längsachse und zu einem Drittel überlappenden Schnitten zu Baguettes einschneiden (4).

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)