Rezept

Französische Sauerteig-Baguettes

Ein Rezept von Französische Sauerteig-Baguettes, am 04.07.2025

Zutaten

500 g	Weizenmehl (Type 550)
5 g	frische Hefe
	neutrales Öl zum Arbeiten
1 Handvoll	Eiswürfel
50 g	flüssiger Sauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)
10 g	Salz
	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Brotstangen (à 15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Sauerteig und Hefe von Hand oder in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe 5 Min. verrühren. Dabei langsam 300 - 325 ml lauwarmes Wasser dazugießen. Den Teig dann 3 Min. auf mittlerer Stufe weiterkneten. Salz zufügen und alles in 2 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine geölte Schüssel füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen.

2. Die Teigränder mehrmals nach innen falten, sodass etwas Spannung im Teig entsteht. Den Teig wieder 30 Min. gehen lassen, dann nochmals falten und erneut 30 Min. ruhen lassen.

3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 3 Portionen teilen. Diese flach drücken und die Längsseiten übereinander schlagen. Die Teigplatte von der schmalen Seite her aufrollen und dann mit den Händen zu Stangen rollen. Die Stangen mit Abstand auf ein gut bemehltes Küchentuch legen und dieses zusammenschieben. Erneut 30 Min. gehen lassen.

4. Inzwischen den Backofen mit Pizzastein (2. Schiene von unten) und Backblech (unten) auf 250° vorheizen. Die Stangen mit einem scharfen Messer mehrmals schräg und tief einschneiden und mit Wasser besprühen. Die Baguettes vorsichtig auf den Pizzastein setzen und die Eiswürfel auf das Backblech geben. Im Ofen ca. 20 Min. backen, dabei nach 10 Min. die Backofentür kurz öffnen und den Dampf entweichen lassen. Die Baguettes auf einem Rost abkühlen lassen.