

Ein Rezept von Slow Food Diepholz

Baguette

aus Weizensauerteig

200 g Weizensauerteig
500 g Weizenmehl (Type 405)
1 TI Salz (5g)
1 TL Zucker
1/4 Würfel frische Hefe
etwas Mehl zum Bearbeiten
2 EL Olivenöl



Sauerteig mit Mehl, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Hefe mit 50 ml warmem Wasser verrühren. Aufgelöste Hefe, ca. 150 ml warmes Wasser und 2 EL Olivenöl ebenso in die Rührschüssel geben. Alles 10 Minuten bei kleinster Stufe mit den Knethaken des Handrührers oder der Küchenmaschine vermengen. Jetzt kann man noch den Wasseranteil erhöhen, sollte der Teig zu trocken sein. Oder den Mehanteil erhöhen, sollte er zu feucht sein. Es braucht etwas Fingerspitzengefühl.

Wenn der Teig sich vom Schüsselrand löst, ist er fertig. Den Teig abgedeckt in die Kühlung stellen. So bilden sich feine Bläschen, wenn er eine Nacht gegangen ist.

Am nächsten Tag den Teig ca. 1 Std bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Teig in dicke Scheiben schneiden und diese, ohne sie platt zu drücken, in Baguette Form bringen. In Bäckerleinen schlagen, in dem man vier Fächer "baut". Baguette dort 10 Min gehen lassen. Baguette einritzen und mit Wasser besprühen. Ofen auf 250 Grad stellen und eine kleine Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen. Baguette 10 Min- 15 Min. backen. Ich gebe nach 5 Min. eine Kelle Wasser für mehr Dampf in den Ofen. Man sollte bedenken, dass jedes Mehl anders reagiert und jeder Ofen etwas anders heizt. Fingerspitzengefühl ist da hilfreich

Rezept und Fotos: Barbara Stadler

