

# Essen in Frankreich

## Baguette

trois baguettes env. 35 cm de longueur

### Ingrédients:

450 g de farine type T55  
1 sachet de 7 g de levure de boulanger  
2 c. à c. de sel (10 g)  
30 cl d'eau tiède

### Préparation:

**Préparer** la levure: la délayer dans un bol avec 2 c.à s de l'eau tiède et laisser reposer 10 min.

**Tamiser** la farine dans un récipient ou sur le plan de travail et y faire un puits.

**Verser** l'eau tiède, le sel et la levure à l'intérieur du puits et mélanger les ingrédients en faisant tomber la farine au centre petit à petit. La farine doit être complètement absorbée. **Pétrir** alors la pâte jusqu'à l'obtention d'une boule compacte.

**Mettre** la boule dans un saladier couvert d'un linge humide et **laisser lever pendant 1h30**, dans une pièce à 25° C environ.

Remettre alors la pâte sur le plan de travail fariné et **pétrir de nouveau pendant 5 minutes** pour obtenir une boule lisse.

**Former 3 pâtons** et les déposer sur une plaque ou sur une moule à baguette huilée et farinée, et couvrir d'un linge humide, pour laisser reposer 1 heure.

**Préchauffer le four à 230°C** et y déposer un plat rempli d'eau.

Dessiner des croix au couteau sur chaque pâton. Lorsque le four est chaud, insérer la plaque avec les pâtons et **laisser cuire 15 à 20 minutes**.

## Französisches Stangenbrot

3 Baguettes von ca. 35 cm Länge

### Zutaten:

450 g Mehl Type 550  
1 Portion Trockenhefe (oder 1 Würfel Frischhefe)  
2 TL Salz (10 g)  
300 ml warmes Wasser

### Zubereitung:

**Hefeansatz zubereiten:** Hefe in einer Schüssel mit 2 EL von dem warmen Wasser auflösen und 10 Minuten ruhen lassen

Das Mehl in ein Gefäß oder auf die Arbeitsfläche **sieben**; in die Mitte eine Vertiefung machen.

Warmes Wasser, das Salz und den Hefeansatz in die Vertiefung **schütten** und während des Mischens das Mehl nach und nach einarbeiten. Das Mehl muss die Flüssigkeit vollkommen aufgenommen haben.

Den Teig **kneten**, bis eine kompakte Kugel entstanden ist. Die Kugel wieder in die Schüssel **legen**, mit einem angefeuchteten Leinentuch abdecken und bei einer Raumtemperatur von etwa 25°C **1½ Stunden gehen lassen** \*

Den Teig wieder auf die bemehlte Arbeitsfläche setzen und **erneut etwa 5 Minuten kneten**, um eine weiche Kugel zu erhalten.

**3 Teiglinge formen** und sie auf ein gefettetes und bemehltes Backblech oder in eine Baguetteform legen\*\*, mit einem feuchten Leinentuch abdecken und wieder 1 Std ruhen lassen.

**Herd auf 230°C vorheizen** und eine feuerfeste Schale mit Wasser hineinstellen\*\*\*

Mit einem Messer den Teig einritzen. Wenn der Ofen heiß ist, das Blech mit den Teigsträngen hineingeben und **15 bis 20 Minuten backen**.

### **TIPPS**

- \* bei niedrigerer Raumtemperatur länger gehen lassen, der Teig muss sich in etwa verdoppelt haben
- \*\* Die Baguette-Backform (siehe Bild) hat den Vorteil, dass die Brote gleichmäßig werden, weil der Teig nicht in die Breite gehen kann
- \*\*\* im Backofen muss eine hohe Luftfeuchtigkeit herrschen!



Übersetzen Sie französische Originalrezepte mit Hilfe dieses Buches:

**Essen in Frankreich** ISBN 978-3-8370-0911-8 über [www.essen-in-frankreich.de](http://www.essen-in-frankreich.de) oder im Buchhandel 18,00 €