

Fougasse



Fertig gebacken



Teigling

Der Geschmack entwickelt sich beim Brot immer durch die lange Standzeit. Hefe braucht man weniger als ein Gramm!! Nur die "schnellen" Brote brauchen viel Hefe und haben dann vergleichbar leider wenig Geschmack. Das gilt natürlich ebenso für Brötchen.

Dieses Rezept ist uralte, stammt aus dem Süden Frankreichs. So wie hier beschrieben ist es von Lutz Geissler, meinem absoluten Favoriten, wenn es um Brot- und Brötchen-Rezepturen geht. Seine Ausführungen sind genial!

Die Arbeit mit dem Teig ist immer gleich. Seit ich die u.a. Schritte beherzige, habe ich nie wieder versucht ein Brot "auf die Schnelle" zu backen. 😊

Zutaten:

Für 2 große oder 3 kleine Fougasse

- 590 g Weizenmehl 550
- 400 g Wasser
- 12 g Salz
- 0,4 g Frischhefe

außerdem:

einige EL Olivenöl zum Bestreichen und grobes Salz

Zubereitung:

- Zunächst Wasser in eine Schüssel geben und etwa 1 EL davon abnehmen für die Hefe. Die Hefe (ein Kügelchen von 0,4 g hat einen Durchmesser von ca. 8 mm!) in dem Wasser auflösen.
- Im Wasser in der Schüssel das Salz auflösen und das Mehl darauf geben. Den EL Hefewasser auf das Mehl geben und leicht verkneten. (Hefe und Salz dürfen nicht zusammenkommen, sonst wird die Hefe inaktiv, also vernichtet und das Gebäck gelingt nicht!)
- Alles miteinander von Hand vermischen und verkneten. Dafür braucht es keine Maschine und keinen Mixer!
- Teigreste vom Schüsselrand kratzen und mit dem Teigballen verkneten.

- Die Schüssel mit einem Deckel, Folie oder einer Haube abdecken, damit die Oberfläche feucht bleibt.
- Nun nur noch den Teig bei einer Raumtemperatur von 18-20°C für ungefähr 24 Stunden reifen lassen.
- Alle 8 Stunden den Teig **ziehen und falten** (Video von Lutz Geissler). Je nach Wärme und Teigentwicklung kann der Teig auch schon nach 4 oder 6 Stunden so bearbeitet werden. Entscheidend ist, dass er sich bereits deutlich vergrößert hat, also aufgegangen ist.
- Zuletzt den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dritteln oder halbieren.
- Die Portionen nacheinander bearbeiten. Während eine im Ofen ist, kann die nächste geformt werden.
- Die Teigportion auf leicht bemehltes Backpapier setzen und mit den Händen vorsichtig zu einem Dreieck ausziehen, sodass es überall gleich dick ist. Dazu mit den Händen unter den Teig greifen und leicht durch Fingerbewegung dehnen.
- Reichlich mit Olivenöl einpinseln.
- Mit der Teigkarte die Einschnitte setzen (s. Foto) und mit dem groben Salz bestreuen. Den Teig wieder, wie zuvor beschrieben, etwas auseinander ziehen, damit die "Löcher" im Ofen nicht zusammenbacken.
- Ofen auf 250°C mit dem Blech vorheizen!
- Vor dem Backen noch 30 Minuten ohne Abdeckung reifen lassen und anschließend bei 250°C 15 Minuten auf einem Blech backen.

Probiert es aus, es ist wirklich einfach & lecker!! 😊

PS: Ich habe zwei große Fougasse gebacken