

Pain d'épi

Ein französische Spezialität...



Zutaten:

Für 3 Brote

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

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 man keine Maschine und keinen Mixer!

Schritt für Schritt Anleitung:

- 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 (das ist bei höheren Temperaturen wichtig zu beachten!). Entscheidend ist, dass er sich bereits deutlich vergrößert hat, also aufgegangen ist. Das mache ich mit jedem Brotteig, der mit sehr wenig Hefe gebacken wird!

Weitere Bearbeitung:

- Zuletzt den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 2-3 Portionen teilen.
- Die Portionen nacheinander bearbeiten.

- Jeweils einen Teigling an einer kurzen Seite greifen und bis zur Mitte einrollen und die Kante mit den Fingerspitzen auf der darunter liegenden Teigfläche festdrücken, dabei wird die Oberfläche gestrafft.
- Dann den Teigling vorsichtig ein zweites Mal von hinten nach vorn umschlagen und mit den Fingerspitzen festdrücken. Nun von der Mitte her nach außen den Teigling rollen.
- Wenn aus dem Teigling eine Rolle geworden ist, wird er mit der glatten Seite nach unten auf ein bemehltes Tuch gesetzt und durch eine Tuchfalte vom zweiten bzw. dritten Teigling getrennt. Mit einem weiteren Tuch abgedeckt ruht er nun für 30 Min.
- Ich habe hier nochmals ein [Video von Lutz Geißler](#) verlinkt, das diese Vorgänge beschreibt!
- Die Teiglinge auf Backpapier legen und mit der Schere ca. 3 cm Abstand zu einem Ende des Teiglings ansetzen. Die beiden Spitzen der Schere liegen im 45-Grad-Winkel auf dem Backpapier auf. Der Teigstrang wird nun nacheinander in 3-4 cm lange Stücke geschnitten, die nur auf der Unterseite noch etwas aneinanderhängen.
- Die Stücke werden direkt nach dem jeweiligen Schnitt abwechselnd nach rechts und links gelegt, sodass die Form einer Ähre entsteht.

Backen:

- Ofen vorheizen bei Ober-/Unterhitze auf 250° C. Ein Blech gleich mit aufheizen. Ein weiteres Blech, mit einem höherem Rand ebenfalls mit aufheizen.
- Die Bleche aus dem Ofen nehmen, auf das niedrigere die Teiglinge mit dem Papier schieben und mit dem höheren Backblech abgedeckt wieder in den Ofen schieben. Dadurch werden die Baguettes schön kross.
- Jetzt sofort die Temperatur auf 230° C zurückschalten.
- Nach 5 Minuten das obere Blech abnehmen und weitere 15-20 Minuten backen.
- 2-3 Minuten vor Ende der Backzeit den Backvorgang auf Umluft schalten und die Ofentür für einige Sekunden öffnen, um den Wasserdampf abzulassen.



Rezept und Bilder von Lutz Geissler aus seinem Buch "BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT HEFE"