

Baguette Parisienne-fettarm

Ein fettarmes Baguette Parisienne schmeckt nicht nur zu Eintöpfen besonders gut. Mit diesem Rezept punkten Sie auch bei ihren Gästen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 16 min

Gesamtzeit: 46 min



Zutaten

400 g	Mehl
2 TL	Salz
0.5 TL	Trockenhefe
320 ml	Wasser

Zubereitung

1. Die Grundlage für das fettarme Baguette Parisienne ist der Teig. Diesen in einer großen Schüssel zubereiten, damit er sich entfalten kann. Das gesiebte Mehl zusammen mit dem Salz und der Hefe in dieser zusammenmischen. Nun nach und nach Wasser hinzugeben und mit einem Rührbesen, nicht mit der Maschine, so lange anrühren, bis es keine trockenen Nester mehr in der Schüssel gibt.
2. Nun den Teig circa 12 - 16 Stunden abgedeckt kühl lagern, damit er gehen kann. Danach sollte sich eine Teigmasse gebildet haben, die kleine Blasen an der Oberfläche enthält.
3. Die Arbeitsfläche ausreichend mit Mehl bestäuben. Den Teig in circa 3 gleichgroße Teile teilen, dabei nicht mehr kneten. Nun den Teig in eine spezielle Baguette Backform legen. Diese ist circa 37 cm lang und eignet sich für das Backen von 3 Baguettes.
4. Den Teig noch mal gehen lassen, bis dieser die Formen gut ausfüllt. Auf mittlerer Schiene die Baguettes bei 250 °C backen, bis sie nach ungefähr 10 - 15 Minuten goldbraun sind. Zum Servieren die Baguettes quer schneiden.

Tipp

Eine tolle Brotkruste erhalten die fettarmen Baguette Parisienne, wenn man auf den Backofenboden mittels einer Blumenspritze Wasser sprüht, sobald die Brote im Backofen sind. Mediterran gestalten kann man die Baguettes, wenn man dem Teig Pizzagewürz und schwarze Oliven in Scheiben beimengt.