

SAUERTEIG-BAGUETTE

Knusprig · aromatisch · mit Zeit gebacken



Unser Lieblingsrezept für zwei knusprige Baguettes – von Biggi & Tobi.

Hubner's Fit · Grafrath

Warum wir Sauerteig lieben

Für uns ist Sauerteig viel mehr als nur eine Art, Brot zu backen. Nach der Geburt unserer Kinder haben Tobi und ich selbst gemerkt, dass wir etwas verändern wollten. Unser Alltag war voll – und unsere Ernährung sollte wieder mehr aus echten, einfachen Lebensmitteln bestehen.

Sauerteig gehört seitdem für uns dazu. Durch die lange Teigführung bekommt der Teig Zeit zu reifen. Genau diese Kombination aus Zeit, wenigen Zutaten und traditioneller Herstellung macht Sauerteigbrot für uns so besonders.

Dabei gilt: Jeder Mensch und jeder Bauch ist anders. Was jemand gut verträgt, kann sich bei einem anderen Menschen ganz anders auswirken.

Unser Sauerteig-Baguette

Zutaten für 2 Baguettes

Für den Sauerteig	
30 g	aktives Sauerteig-Anstellgut
100 g	Weizenvollkornmehl (alternativ anderes Mehl)
50 g	Wasser
Für den Hauptteig	
300 g	Weizenmehl Type 550
220 g	helles Dinkelmehl
300 g	Wasser (bei sehr weichem Teig zunächst ca. 10 g zurückhalten)
15 g	Salz

□ TIPP: Wenn dein Mehl weniger Wasser aufnimmt, kannst du zunächst etwa 10 g zurückhalten und später nach Bedarf dazugeben.

Zubereitung

1. Am Vorabend - Sauerteig ansetzen

Bei uns ca. 20:00 Uhr: 30 g Anstellgut, 100 g Weizenvollkornmehl und 50 g Wasser miteinander verrühren. Das Glas locker abdecken und bei etwa 21 °C über Nacht reifen lassen. Am nächsten Morgen sollte der Sauerteig sichtbar aktiv sein und deutlich an Volumen gewonnen haben.

2. Fermentolyse

Bei uns ca. 10:45 Uhr: 300 g Weizenmehl Type 550 mit 300 g Wasser und dem Sauerteig vom Vortag vermischen. Alles verrühren, bis keine trockenen Mehlnester mehr vorhanden sind. Abdecken und etwa 2 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

3. Hauptteig

Bei uns ca. 11:45 Uhr: 220 g helles Dinkelmehl und 15 g Salz dazugeben. Den Teig etwa 10 Minuten kneten. Das Salz geben wir erst in den letzten etwa 2 Minuten dazu. Der Teig darf weich und leicht klebrig sein – das ist bei diesem Baguette normal.

4. Teigruhe & Dehnen und Falten

Den Teig in eine leicht geölte Teigwanne geben und abdecken. Etwa 3 Stunden bei ca. 23 °C ruhen lassen. In den ersten 1½ Stunden 3-mal dehnen und falten – ungefähr nach 30, 60 und 90 Minuten. Danach in Ruhe weitergehen lassen. Die Zeit ist nur ein Richtwert: Der Teig sollte sich deutlich vergrößert haben, idealerweise ungefähr verdoppelt. Wenn er noch nicht so weit ist, einfach etwas länger reifen lassen.

5. Baguettes formen

Den Teig vorsichtig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in zwei gleich große Teiglinge teilen. Vorsichtig länglich formen und dabei etwas Spannung aufbauen. Die Baguettes auf Backpapier legen, seitlich etwas abstützen und abdecken. Noch einmal etwa 1 Stunde ruhen lassen.

6. Backen

Den Backofen während der letzten Gehzeit auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Baguettes entweder 3-mal schräg oder einmal längs einschneiden. Direkt in den heißen Ofen geben. 10 Minuten bei 250 °C mit Dampf schwaden. Danach kurz die Ofentür öffnen, Temperatur auf 230 °C reduzieren und weitere ca. 15 Minuten backen.

7. Abkühlen & genießen

Die Baguettes auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Und dann: aufschneiden, Butter drauf und genießen. ♥

Unser Tipp für den Alltag

Viele sagen: „Sauerteig? Dafür habe ich doch gar keine Zeit!“ Das haben wir selbst auch lange gedacht. Aber irgendwann haben wir gemerkt: Es geht nicht darum, mehr Zeit zu haben. Es geht darum, die Zeit für den Teig sinnvoll in den Alltag einzubauen.

Zum Beispiel: morgens Teig vorbereiten · währenddessen arbeiten oder den Alltag erledigen · zwischendurch kurz dehnen und falten · später formen und backen.

Der Teig arbeitet schließlich auch ein bisschen für dich. 😊

Mehr Zeit. Weniger Hektik.

Beim Brotbacken haben wir für uns etwas gelernt, das auch zu unserer Philosophie bei Hubner's Fit passt: Gesundheit muss nicht perfekt sein. Es sind oft die kleinen Veränderungen, die sich langfristig in unseren Alltag integrieren lassen.

Und manchmal beginnt so eine Veränderung tatsächlich mit etwas ganz Einfachem: Mehl. Wasser. Salz. Sauerteig. Zeit.

♥ Hast du unser Baguette nachgebacken?

Dann freuen wir uns riesig! Verlinke uns auf Instagram @hubners_fit oder schick uns dein Foto. Wir möchten sehen, wie unser Baguette bei euch zuhause aussieht – in Grafrath, im Landkreis Fürstentfeldbruck und überall dort, wo ihr mit Sauerteig backt.

Viel Freude beim Backen!

Biggi & Tobi
Hubner's Fit

www.hubners-fit.de
Instagram: @hubners_fit · Facebook: Hubner's Fit