

Knuspriges BAGUETTE GLUTENFREI und super-weich

250 Grad vorheizen | 230 Grad für ca. 20 – 25 Minuten

Zutaten Poolish | Der Vorteig wird schon einen Tag vor dem Backen angesetzt

100 g Schär Universalmehl Mix it

100 g Wasser kalt

1 g Trockenhefe

1,5 g Salz

Zutaten

350 g Schär Universalmehl

50 g Tapiokastärke

1 TL Xanthan

1 P Trockenhefe

1 TL Flohsamenschalen gemahlen

6 g Salz

2 EL Olivenöl

270 g Wasser lauwarm

2 El Olivenöl zum Bepinseln



Zubereitung Vorteig Poolish

- ◇ In ein Schraubglas mit ca. 750 ml Fassungsvermögen 100 g kaltes Wasser geben.
- ◇ Hefe und Salz zum Wasser geben und kurz verrühren.
- ◇ Das Mehl in das Wasser schütten und mit einer Rührhaken/Schneebesen/Gabel 20 Sek. verrühren.
- ◇ Den Vorteig im geschlossenen Glas für 2 Stunden bei Zimmertemperatur gären lassen



- ◇ Nach 2 Stunden hat sich das Volumen verdoppelt. Es sind kleine Bläschen sichtbar. Der Teig riecht angenehm nach saurem Apfel bzw. Gewürzgurke.
- ◇ Das Glas in den Kühlschrank stellen.
- ◇ Nach 24 Stunden kalter Gärung hat sich der Teig erneut verdoppelt. Kleine Luftblasen sind sichtbar und er riecht nach vergorenem Alkohol. Genauso ist er richtig. Sticht man ihn an, knistert er und fällt zusammen. Jetzt kann er verbacken werden.

Zubereitung Baguette

- ◇ Den Backofen auf 50 Grad vorheizen
- ◇ Universalmehl, Tapiokastärke, Xanthan, Trockenhefe, Flohsamenschalen und Salz in eine Rührschüssel geben und trocken vermischen.
- ◇ Vorteig, Olivenöl und lauwarmes Wasser zu den trockenen Zutaten geben.
- ◇ Mit dem Handmixer/Küchenmaschine mit dem Knethaken 8 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.
- ◇ Die Teigmasse ist jetzt noch sehr feucht-klebrig und klebt am Rand der Rührschüssel.
- ◇ Den Teig mit Folie und einem Tuch abdecken.
- ◇ Den Backofen ausschalten und die abgedeckte Teig-Schüssel in den warmen Backofen geben.
- ◇ Nach 30 Minuten ist der Teig etwas aufgegangen, die Teig-Konsistenz fester/trockener geworden, er klebt aber immer noch.
- ◇ Die Schüssel aus dem Backofen nehmen.
- ◇ Den Backofen erneut auf 50 Grad vorheizen.
- ◇ Den Teig auf eine dünn bemehlte Arbeitsfläche geben und in 3 Teilstücke teilen.
- ◇ Immer nur wenig Mehl auf die Arbeitsfläche geben.



- ◇ Jedes Teilstück zu einer Rolle formen. Und nur so lange rollen, bis keine großen Falten oder Risse im Teilstück zu sehen sind und der Teig sich feucht anfühlt.
++ Nicht kneten, nur rollen ++
 - ◇ Die luftige Struktur vom ersten Aufgehen soll möglichst erhalten bleiben!
 - ◇ Die Baguette-Teig-Rollen auf ein, mit Backpapier belegtes, Backblech legen.
 - ◇ Die Teiglinge brechen dabei leicht, deshalb mit Frühstücksbrett oder ähnlich stützen.
 - ◇ Die Teiglinge dann sofort oben und unten mit Olivenöl bestreichen
 - ◇ Mit Folie und einem Tuch abdecken.
-
- ◇ Das Backblech zum Aufgehen für 20 Minuten in den Backofen geben.
 - ◇ Nach 20 Minuten das abgedeckte Backblech aus dem Backofen nehmen und beiseitestellen.
 - ◇ Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen.
 - ◇ Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 - ◇ Sobald der Backofen die 250 Grad erreicht hat, Folie und Tuch von den Teiglingen nehmen.

- ◇ Mit einem Tomatenmesser schräge Schnitte in die Baguette-Teiglinge schneiden.
- ◇ Wer kein Tomatenmesser zur Hand hat, nimmt ein scharfes Messer. Zwischendurch, mit einem leicht geölten Haushaltstuch, das Messer immer wieder sauber wischen. Dadurch werden die Schnitte schöner.
- ◇ Weil der Backtrieb von glutenfreien Backwaren nicht so kräftig ist, und die Baguette-Einschnitte beim Backen nicht so schön auseinanderlaufen, werden die Schnittstellen mit dem Messer noch etwas auseinandergezogen.
- ◇ Wer keine feuerfeste Form mit Wasser auf den Backofenboden gestellt hat, besprüht die Baguettes vor dem Backen mit etwas Wasser.

- ◇ Die Temperatur im Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
- ◇ Das Backblech auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben.
- ◇ Die Baguettes für 20 – 25 Minuten bei 230 Grad backen lassen.

TIPP Die Baguettes lassen sich wunderbar einfrieren. Wir tauen die Baguettes dann 60 Sekunden bei voller Leistung in der Mikrowelle auf. Die Baguette-Stangen werden dann außen weicher. Wer es weich nicht mag, röstet nach dem Auftauen der Baguettes in der Mikrowelle, die Stangen auf dem Toaster mit Brötchenaufsatz schön knusprig. So sind die eingefrorenen Baguettes mit Abkühlzeit in weniger als 15 Minuten auf dem Tisch.

Nur für private Nutzung Copyright Ulrike Brusch 2021

Da das Backverhalten glutenfreier Universal-Mehle sehr unterschiedlich ist und glutenfreies Backen an sich schon schwierig und kostspielig ist, habe ich mich entschieden, in meinen Rezepten genau anzugeben, mit welchen Mehlen welcher Hersteller ich das jeweilige Rezept gebacken habe.

++ Siehe dazu auch mein YouTube Video glutenfreie Universalmehle im Test ++

Ich habe keinerlei wirtschaftlichen Nutzen aus der Nennung der Mehl-Hersteller.

Ich freue mich, wenn meine Rezepte gelingen und so richtig gut funktionieren sie nur, mit Verwendung der gleichen glutenfreien Universal-Mehl-Sorten.

Eure Ulli