PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	60 min	easy

Rezept

HELLES BAGUETTE

Bambusfasern sind ein genialer Mehlersatz mit 100% Fluffitätsfaktor! Der Teig für dieses helle Baguette hat so eine geschmeidige und tolle Konsistenz, dass er sich mühelos zu gedrehten oder geflochtenen Baguettes verarbeiten lässt.
Aber Achtung beim Arbeiten mit Bambusfasern: Ja, es gibt unterschiedliche Hersteller, meine Empfehlung dafür findest Du hier, und wenn Du diese Bambusfasern verwendest, solltest Du weder Nießen, noch Husten oder einfach nur die Tür oder das Fenster in der Küche öffnen bzw. schließen! Jeder Windhauch verwandelt Deine Küche in eine Staubwüste – kein Scherz!
Also immer schön sachte, dann klappt das und Du wirst immer wieder mit Bambusfasern arbeiten. Ach so, ersetzen mit Kartoffelfasern kannst Du machen, wird ab er zu einem anderen Ergebnis führen, von daher sage ich immer „nein, Bambusfasern kann man nicht ersetzen, nur weil das Wort „Fasern“ in beiden vorkommt.
Also, um zum Punkt zu kommen, in dieses Rezept liefert einen super Teig für alle Art von Baguettes, bin denen Du es pimpen kannst. Ich habe in Facebook schon Pizzaböden aus meinem Rezept gesehen. Es lässt also viel Raum für die experimentelle Küche (wie ich es im Hause Wong immer nenne!).
Also dann, los geht's!

ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 500 ml Buttermilch
- 100 ml heißes Wasser
- 2x Trockenhefe (ca.1 EL)
- 1 TL Zucker
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)

Das ist ein super geschmeidiger Teig, aus dem sich tolle Zöpfe backen lassen!

Trockene Zutaten

- 60 g Mandelmehl
- 100 g Bambusfasern (und – nein, die kann man nicht ersetzen)
- 60 g Eiweißpulver neutral
- 50 g Goldleinsamenmehl oder Buchweizenmehl
- 30 g Flohsamenschalenmehl
- 1 TL Salz
- 15 g geeignetes LC Backpulver

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Buttermilch, heißes Wasser, Zucker und Trockenhefe in eine Schüssel geben und beiseite stellen, bis Du die Mehle zusammen gewogen hast. Bis dahin ist die Hefe dann aktiviert und wird leicht schaumig.

SCHRITT 2

Stelle alle trockenen Zutaten zusammen und vermische sie gut untereinander. Achtung: Staubalarm – es sind 100 g Bambusfaser in der Mischung, die bei dem kleinsten Windstoß in der Küche, oder auch beim Mischen ordentlich stauben. Von daher alles schön mit der Ruhe machen.

SCHRITT 3

Ist die Trockenhefe aktiv, gib die Eier hinzu und verrühre die Buttermilchmischung mit dem Quirl. Gib' dann die Mehlmischung dazu und knete daraus einen gut formbaren Teig. Ich mache das mit einem K-Knethaken und der Teig ist gut, wenn beim Kneten durch die Maschine keine Reste mehr an den Rändern kleben bleiben.

SCHRITT 4

Forme aus dem Teig 2 Baguettes, oder mehrere Stränge, die Du dann zu Zöpfen flechten oder drehen kannst und gib' diese dann auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Backgitter.

SCHRITT 5

Heize den Ofen auf ca. 200 Grad Umluft auf und bei Erreichen der Temperatur gib das Backgitter für ca. 10 min in den Ofen. 2-3 Stöße Wasser aus einem Zerstäuber in den Ofen oder eine temperaturfeste Schale mit Wasser hilft, eine Krume herzustellen.

SCHRITT 6

Reduziere dann die Temperatur auf ca. 160 Grad und backe die Backstücke für weitere ca. 30 min.
Ich nehme die Backstücke ca. 20 min vor Ablauf immer von der Backfolie oder dem Backpapier und lege sie direkt auf das Backgitter. Damit werden sie rundherum schön fest.
Nach Ablauf der Backzeit können die Baguettes außerhalb des Ofens auskühlen.