

Baguette mit Bohnenmehl

- Mittwoch, April 28, 2010

<https://ketex.de/blog/bohnemehl/>

Bei einem meiner letzten Backkurse kam die Rede auf Bohnenmehl. Ich hatte schon mal früher davon gehört, dass die französischen Bäcker Bohnenmehl zu ihrem Baguetteteig geben.

Da wir einen Studenten im Kurs hatten, erklärte er sich bereit, an seiner Universität nachzuforschen. Bohnenmehl (aus Saubohnen, Puffbohnen oder großen Bohnen) gaben die französischen Bäcker während des ersten Weltkriegs an ihren Baguetteteig, und das ist bei vielen bis heute so geblieben. Die Beigabemenge sollte ca. 1-2 % der Mehlmenge sein.

Hier nun die ersten sehr vielversprechenden Backversuche damit.

Der Geschmack der Baguette erinnert mich sehr stark an die Baguette, die ich in Frankreich gegessen habe. Durch das Bohnenmehl bekommen die Baguettes eine stark splitternde Kruste und eine Krustenfarbe, die für mich "typisch" ist. Ich habe nach folgendem Rezept gebacken:

1. Vorteig

- 75 g Weizenmehl [550](#) (ich habe [T 65](#) genommen)
- 75 g [Dinkelmehl](#)
- 15 g [Roggenmehl 1150](#)
- 165 g Wasser
- 1,7 g Hefe

Alles gut verrühren und 2 Std. anspringen lassen. Dann für 10 Std. in den Kühlschrank (+5°) stellen.

2. Hauptteig

- Vorteig
- 150 g Weizenmehl [550](#) oder [T 65](#)
- 150 g [Dinkelmehl](#)
- 35 g [Roggenmehl 1150](#)
- 160 g Wasser
- 10 g Salz
- 10 g [Bohnenmehl](#)
- 10 g (= 2 TL) [flüssiges Backmalz](#)
- 3,5 g Hefe
- 10-12 g (= 1 großer EL) [Weizen-ASG](#)

Zubereitung

Zubereitung

3. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 15 Minuten kneten. Dann den Teig einmal falten, in eine große Schüssel geben und das Ganze dann wieder für 12 Std in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen die Baguette formen und ca. 60-75 Minuten in [Leinentüchern](#) zur Gare geben. Danach bei 230° mit viel Dampf 20-23 Minuten backen. Bitte aufpassen, da die Baguette sehr schnell Farbe nehmen.

Außer den Baguettes habe ich noch Brötchen und einen „Spitz“ mit diesem Teig gebacken..

-