

# Pain fendu

- Sonntag, Juni 21, 2009

<https://ketex.de/blog/pain-fendu/>

Mit Pain Fendu wird in Frankreich die besondere Form (fendu = "aufgeplatzt") beschrieben. Es gibt eigentlich kein spezielles Rezept dazu. Ich habe dieses Weizenmehl-Rezept gewählt, da es hervorragend in die Grillzeit passt. Die Scheiben, kurz auf den Grill gelegt und geröstet, sind eine wirkliche Leckerei.

## 1. Sauerteig

- 75 g [Weizenmehl 550](#) (ich benutze das [französische Mehl T 65](#))
- 75 g Wasser
- 7,5 g [Weizen-ASG](#)

Alles gut vermischen und 16 Std. bei Raumtemperatur (besser wären 26° ) reifen lassen.

## 2. Hauptteig

- Sauerteig
- 500 g [Weizenmehl 550](#) (ich benutze das [französische Mehl T 65](#))
- 30 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 30 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 340 g Wasser
- 12 g Salz
- 6 g Hefe

### [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 3. Zubereitung

Das Wasser und die Mehle ca. 1 Minute in der [Küchenmaschine](#) kneten, so dass der Teig grob zusammenkommt. Dann den Teig 20-30 Minuten ruhen lassen (Autolyse).

Dann Hefe, Salz und Weizensauerteig zufügen und solange kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst.

Den Teig in eine leicht geölte [Teigwanne](#) oder Schüssel geben und 90 Minuten gehen lassen. Alle 30 Minuten falten.

Danach die Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben, in 2 Hälften teilen und grob zur Kugeln formen. Wieder 15 Minuten ruhen lassen.

Die Teigstücke zu ovalen Laiben formen und in der Mitte mit einem dünnen Nudelholz tief eindrücken. Das Nudelholz hin und her rollen, dass ein „Tal“ von 5 cm entsteht. Die beiden „Berge“ wieder etwas

zusammendrücken. Leicht bemehlen und die Teiglinge umgedreht in ein (ovales) [Gärkörbchen](#) oder zwischen die Falten eines [Leinentuchs](#) legen und abdecken. 2-2,5 Stunden gehen lassen.

Dann umdrehen, auf den [Schießer](#) legen und einschießen (ich nehme dazu immer das [Super-Peel](#)). Bei 250° anbacken, nach 10 Minuten auf 225° herunterschalten und in weiteren 20 Minuten fertig backen.

(Für Manzianer: Bei 250° 10 Minuten anbacken, Dampf ablassen, auf 225° herunterschalten und in weiteren 20 Minuten fertigbacken.)

---

-