

# Fougasse

- Samstag, Juli 11, 2009

<https://ketex.de/blog/fougasse-2/>

Zurück

Weiter

*Nachdem meine Frau die Fougasse in einem französischen Koch- und Backbuch gesehen hat, kam sofort: "Kannst Du die denn nicht auch mal für mich backen?" Ich hatte bis dahin zwar immer mal mit dem Gedanken gespielt, sie nachzubacken, den Plan aber immer wieder verworfen. Jetzt hing ich am Haken und suchte mir dieses Rezept aus. Ich habe dann die vorgegebenen Mengen heruntergerechnet und das Rezept (von Nancy Silverton) nach meinen Vorstellungen modifiziert. Man kann dieses Gebäck auch sehr gut mit einem kräftigen Käse oder Oliven im Teig herstellen.*

*Zum Grillen ist die Fougasse eine willkommene Abwechslung, und bei den Gästen gibt es immer einen Aha-Effekt.*

## 1. Sauerteig

- 130 g Wasser
- 110 g [Weizenmehl Type 550](#) (ich habe [T 65](#) genommen)
- 30 g [Weizen-ASG](#)

Am Abend vorher alles gut vermischen und abgedeckt ca. 12-16 Std bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.

## 2. Hauptteig

- Sauerteig
- 565 g [Weizenmehl Type 550](#) (ich habe [T 65](#) genommen)
- 285 g Wasser
- 8,5 g Frischhefe
- 12 g Salz
- 14 g (= 1 EL) Olivenöl

## [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 3. Zubereitung

Wasser, Hefe, Sauerteig und Mehl in der [Küchenmaschine](#) 4 Minuten kneten. Danach 20 Minuten Teigruhe, Dann das Salz zugeben und wieder 4 Minuten kneten. Anschließend das Olivenöl zugeben und

nochmals 5 Minuten kneten. Der Teig sollte eine Temperatur von ca. 23-25° haben.

Jetzt den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und zu einem Rechteck auseinander drücken. Vier gleich große Teile abstechen und in die Form der Fougasse bringen. Auf ein mit einer Backfolie ausgelegtes Backblech bringen und ausrichten. Bei mir passen 2 Fougasse auf ein Backblech. Jetzt die Teile mit einer [Folie](#) abdecken und 1/2 Stunde gehen lassen. Danach mit einem [Teigabstecher](#) einmal in der Mitte und je 3 mal an jeder Seite einschneiden und mit den Finger die entstandenen Löcher auseinanderziehen und vergrößern (sonst gehen sie beim Backen wieder zu). Jetzt die Fougasses mit etwas Mehl bestäuben und nochmals 45 Minuten gehen lassen.

Rechtzeitig den Ofen auf 250° vorheizen, kräftig schwaden und die beide Bleche einschieben. Nach dem Einschließen die Temperatur auf 230° zurückschalten und die Fougasse in ca. 20-30 Minuten fertigbacken. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen.

(Für Manzaner: Da ich nur einen 10/1 besitze, musste ich die Bleche nacheinander backen. Geht ganz easy. Wie oben geschrieben mit 250° anbacken, nach dem Einschließen herunterregeln auf 230° und in 25 Minuten fertigbacken. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen.)

## Fougasse

*Nachdem meine Frau die Fougasse in einem französischen Koch- und Backbuch gesehen hat, kam sofort: "Kannst Du die denn nicht auch mal für mich backen?" Ich hatte bis dahin zwar immer mal mit dem Gedanken gespielt, sie nachzubacken, den Plan aber immer wieder verworfen. Jetzt hing ich am Haken und suchte mir dieses Rezept aus. Ich habe dann die vorgegebenen Mengen heruntergerechnet und das Rezept (von Nancy Silverton) nach meinen Vorstellungen modifiziert. Man kann dieses Gebäck auch sehr gut mit einem kräftigen Käse oder Oliven im Teig herstellen. Zum Grillen ist die Fougasse eine willkommene Abwechslung, und bei den Gästen gibt es immer einen Aha-Effekt.*

- Folie
- Teigabstecher

### 1. Sauerteig

- 130 g Wasser
- 110 g Weizenmehl 550 ((alternativ: T65))
- 30 g Weizen-ASG

### 2. Hauptteig

- Sauerteig

- 565 g Weizenmehl ((alternativ: T65))
- 285 g Wasser
- 8,5 g Frischhefe
- 12 g Salz
- 14 g Olivenöl? ((14 g = 1 EL))

## 1. Sauerteig

1. Am Abend vorher alles gut vermischen und abgedeckt ca. 12-16 Std bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.

## 2. Hauptteig

1. Wasser, Hefe, Sauerteig und Mehl in der Küchenmaschine 4 Minuten kneten. Danach 20 Minuten Teigruhe, Dann das Salz zugeben und wieder 4 Minuten kneten. Anschließend das Olivenöl zugeben und nochmals 5 Minuten kneten. Der Teig sollte eine Temperatur von ca. 23-25° haben.
2. Jetzt den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und zu einem Rechteck auseinander drücken. Vier gleich große Teile abstechen und in die Form der Fougasse bringen.
3. Auf ein mit einer Backfolie ausgelegtes Backblech bringen und ausrichten. Bei mir passen 2 Fougasse auf ein Backblech. Jetzt die Teile mit einer Folie abdecken und 1/2 Stunde gehen lassen.
4. Danach mit einem Teigabstecher einmal in der Mitte und je 3 mal an jeder Seite einschneiden und mit den Finger die entstandenen Löcher auseinanderziehen und vergrößern (sonst gehen sie beim Backen wieder zu).
5. Jetzt die Fougasses mit etwas Mehl bestäuben und nochmals 45 Minuten gehen lassen.

## 3. Backen

1. Rechtzeitig den Ofen auf 250° vorheizen, kräftig schwaden und die beide Bleche einschieben. Nach dem Einschließen die Temperatur auf 230° zurückschalten und die Fougasse in ca. 20-30 Minuten fertigbacken. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen.
2. (Für Manzaner: Da ich nur einen 10/1 besitze, musste ich die Bleche nacheinander backen. Geht ganz easy. Wie oben geschrieben mit 250° anbacken, nach dem Einschließen herunterregeln auf 230° und in 25 Minuten fertigbacken. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen.)

Fougasse

Französisch

Hefe, Sauerteig, Weizenmehl

---

-