

Pain rustique

- Dienstag, August 05, 2014

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

Um - mit Mehlen, die in Deutschland leicht erhältlich sind - ein Brot zu backen, das den französischen Landbrot sehr nahe kommt, habe ich dieses Rezept entwickelt. Es ist ein Weizenmischbrot mit einem Verhältnis von 60:40. Durch das mehrfache Strecken und Falten (dreimal alle 15 Minuten) bekommt es eine recht lockere Krume. Ich habe es genauso reißen lassen, wie ein deutsches Bauernbrot.

Auf den Märkten in Frankreich kann man es lose, also nach abgeschnittenem Gewicht kaufen. Ich habe es in zwei Varianten gebacken: einmal mit dem deutschen Weizenmehl 550 und einmal mit dem französischen Weizenmehl "La Banette T 65". Die Variante mit dem französischen Mehl hat mir allerdings besser gefallen, aber das ist ja bekanntlich auch nur Geschmackssache. Ich habe die Teigmenge doppelt genommen, um zwei Brote zu backen.

1. Sauerteig

- 90 g [Roggenmehl 1150](#)
- 90 g Wasser
- 9 g [Roggenanstellgut](#)

Alles klümpchenfrei verrühren und bei Raumtemperatur abgedeckt 16 Stunden reifen lassen.

2. Vorteig

- 100 g [Weizenmehl 550](#) (ich habe [La Banette T 65](#) genommen)
- 100 g Wasser
- 1 g Frischhefe

Auch hier alles klümpchenfrei verrühren und abgedeckt bei Raumtemperatur 2 Stunden anspringen lassen. Anschließend für 14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3. Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- 180 g [Roggenmehl 1150](#)
- 210 g [Weizenmehl 1050](#)
- 100 g [Weizenmehl 550](#) (ich habe [La Banette T 65](#) genommen)
- 255 g Wasser
- 14 g Salz
- 8 g Frischhefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 10 Minuten kneten. Danach den Kessel abdecken und eine 20-minütige Teigruhe einhalten.

Jetzt legt man die 3 Zyklen „[stretch & fold](#)“ ein, immer mit einer Pause von 15 Minuten.

Danach den Teig lang wirken. Man drückt den Teig zu einem Rechteck und legt die oberen 2 Ecken zur Mitte. Die „übrig“ gebliebene Spitze (zwischen den beiden heruntergefalteten Ecken) klappt man auch zur Mitte. Jetzt dreht man das Ganze um 180° und macht es mit der (jetzt oben liegenden) Seite genauso. Den Teigling dann umdrehen, sodass der Schluss unten liegt. Jetzt noch etwas nachformen und den Teigling mit dem Schluss nach unten in ein gut bemehltes [ovales Gärkörbchen](#) legen.

Die Gare sollte nur 50 Minuten bei Raumtemperatur sein. Danach den Teigling auf einen Schieber stürzen (ich nehme dazu immer das [Super-Peel](#)) und in den mit 240° vorgeheizten Backofen auf ein Backblech schieben.

15 Minuten bei dieser Temperatur anbacken und dann noch 45 Minuten bei 180° fertig backen. Auf einem Rost abkühlen lassen.

Hier das Foto vom französischem Brot auf dem Markt.

-