

Baguette au Levain (mit Lievito Madre)



Für dieses Baguette wird nur Sauerteig als Triebmittel genutzt, es kommt ohne Zusatz von Backhefe aus. Der Sauerteig gibt dem Baguette eine mildsauerliche Note, eine etwas ungleichmäßigere Porung der Krume und bessere Frischhaltung.

Sauerteig ist kräftiger im Geschmack als Hefeteig. Dafür sorgen die wilden Hefen und Milchsäurebakterien, die sich darin vermehren. Außerdem bauen die Mikroorganismen schwer verdauliche Bestandteile während der Fermentation ab. Das macht Sauerteig für viele Menschen bekömmlicher.

Zutaten

Vorteig (Levain Liquide)

- 150 g [Lievito Madre](#) (TA 150, am Vortag aktiviert)
- 100 g Weizenmehl T65 (alternativ 550)
- 150 g Wasser

Hauptteig

- Vorteig

- 400 g Weizenmehl T65 (alternativ 550)
- 200 g Wasser
- 12 g Salz (ohne Jod)
- 5 g Backmalz oder 3 g Zucker (optional)

Zubereitung

Für den Vorteig die Lievito Madre mit dem Wasser gut verrühren, das Mehl hinzugeben und alle Zutaten gut vermengen und **12 - 14 Stunden** bei **Zimmertemperatur** reifen lassen.

Mehl, Wasser, Vorteig, Salz und Malz/Zucker in eine Schüssel geben und **10 Minuten** auf zweiter Stufe verkneten bis der Teig homogen ist oder mit einem Holzlöffel oder mit der Hand gut vermischen.

2 bis 3 Stunden in der Schüssel bei **Zimmertemperatur** gehen lassen. Dabei alle **1/2 Stunde** den Teig dehnen und falten ([siehe Video 4:15](#)).

Wenn sich im Teig kleine Luftbläschen gebildet haben, den Teig für **24 bis 48 Stunden** in dem Kühlschrank bei **6 Grad** reifen lassen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwas **1 bis 2 Stunden** akklimatisieren lassen. Drei gleich große Teiglinge (ca. 340 g) abstechen und einrollen ([siehe Video 06:35](#)). In ein Leinentuch legen und **45 Minuten** abgedeckt entspannen lassen. Nun zu Baguettes formen ([siehe Video 08:06](#)), mit dem Schluss nach unten auf das [Baguetteblech](#) legen.

Eine Blechschale mit Kiesel-/Lavasteinen in den Backofen stellen und den Ofen zum Vorheizen anschalten (**250 Grad Umluft**).

Die Baguettes weitere **20 Minuten** mit einem Leinentuch abgedeckt gehen lassen.

Gegebenenfalls einschneiden (1 bis max. 3 Längsschnitte mit einem Cuttermesser oder einer Rasierklinge ([siehe Video 11:47](#)) und bei **250 Grad Umluft 18 - 20 Minuten** mit viel Dampf ([siehe Video 12:31](#), etwa 150 - 200 ml kochendes(!) Wasser in die Blechschale geben) backen. Dabei nach **10 - 15 Minuten** den Dampf ablassen.



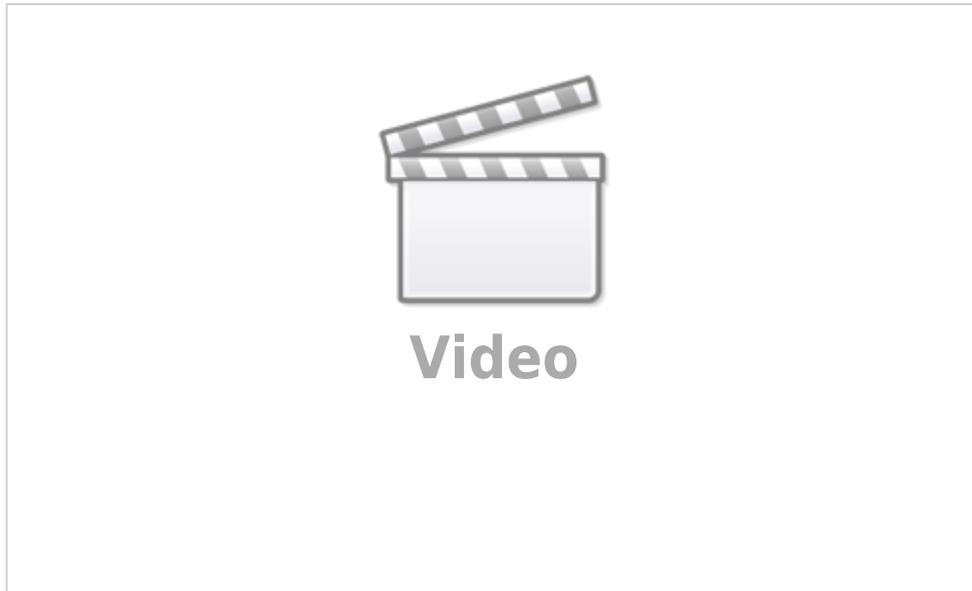
Wer die Baguettes nicht einschneiden möchte, kann den „offenen Schluss“ nutzen ([siehe Video 10:17](#)). Dazu das geformte Baguette mit dem offenen Schluss nach oben in das Baguetteblech legen.

Quellen:

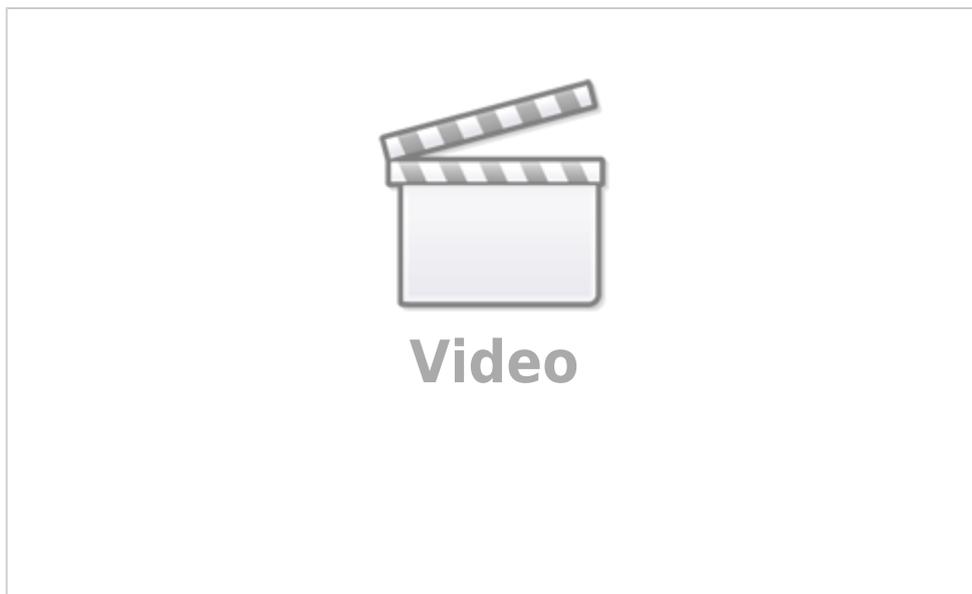
- [MDR um 4: Lutz Geißler - französisches Baguette \(komplettes Video\)](#)
- <https://www.mdr.de/ratgeber/rezepte/brot-backen-baguette-lutz-geissler-104.html>

Tipps und Tricks

Baguettes formen und einschneiden



Weitere Links



Video

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:baguette_au_levain

Last update: **14.04.2025 20:58**

