

# Französisches Baguette glutenfrei

## Teig

375 g glutenfreies Mehl  
225 g/ml Wasser (lauwarm)  
10-12 g Bohnenmehl  
2 EL Olivenöl  
1TL brauner Zucker oder Ahornsirup (notfalls weißer Zucker)  
1 TL Salz  
6 g Trockenhefe (=3/4 Päckchen)

## Backutensilien

Baguette-Backblech  
Handelsübliche Frischhaltefolie

## Zum Bestreichen

3 EL Oliven

## Zum Einfetten des Baguette-Backblech

Etwas Margarine

## Teig-Aufgehzeit

30 Minuten im vorgewärmten Backofen 50 Grad. (Vor dem Einschieben den Backofen ausstellen) Dann, in Folie eingepackt, weitere ca. 15 Minuten außerhalb des Backofens, solange bis der Backofen genügend Temperatur erreicht hat.

## Backzeit

Vorgeheizter Backofen bei 230 Grad Unter- und Oberhitze mittlere Schiene Backzeit ca. 30 Minuten



- Den Backofen auf 50 Grad vorheizen
- Alle Teigzutaten 8 Minuten mit dem Knethaken kneten lassen
- Den fertigen Teig in 3 Teile teilen und jeweils
- Zu einer rechteckigen Platte (ca. Blatt Din á 4) ausrollen
- Die Platte dünn mit Wasser bepinseln und
- zu einer Rolle aufwickeln.
- Damit die Baguettes ein rustikales Aussehen bekommen, die
- Teigrolle noch einige Male um sich selbst drehen.
- Das Baguette in das gefettete Baguette-Backblech legen und
- Sofort mit Olivenöl dünn bestreichen und die restlichen beiden
- Teigstücke genauso verarbeiten
- 2 Lagen Frischhaltefolie nebeneinanderlegen und das gesamte
- Baguette-Backblech damit einwickeln
- Die Folie sollte gut verschlossen sein, aber nicht zu fest, damit die Teiglinge noch aufgehen können
- Die Baguettes zum Aufgehen in den ausgeschalteten Backofen schieben
- Nach 30 Minuten Aufgehzeit, die Baguettes aus dem Ofen nehmen und weiterhin eingewickelt zu Seite stellen.
- Den Backofen auf 230 Grad vorheizen
- Sobald der Backofen, nach ca. 40 – 45 Minuten Gesamt-Aufgehzeit, die notwendige Temperatur erreicht hat

Die Folie von den Baguettes entfernen und das Backblech auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben

- Sofort nach dem Einschieben in den Backofen eine Tasse Wasser auf den Boden des Backofens schütten. Backofentür sofort danach verschließen. ACHTUNG hier besteht durch den aufsteigenden Dampf VERBRÜHUNGSGEFAHR!
- Nach 30 Minuten Backzeit sind die Baguettes fertig gebacken

Die Baguettes sollten am Backtag gegessen werden. Sie lassen sich wunderbar einfrieren und eingefroren wieder gut aufbacken.

Bei mir hat sich bewährt, das Backgut in den **kalten** Ofen zu geben und dann ca. 15-20 Minuten, je nach Beschaffenheit des Backofens, bei Heißluft 180 Grad aufzubacken.



Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbacken und beim Genießen

Eure/Ihre Ulrike Brusch  
[www.ulrike-brusch.de](http://www.ulrike-brusch.de)

