



Rote Bete Baguettes

Rezept: von Silkes Weltladen Foto Miriam

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 350 g rote Beetesaft
- 10 g Salz
- 10 g Frischhefe
- 5 g Zucker
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung:

- Alle Zutaten (außer das Olivenöl) in eine Schüssel geben und auf mittlerer Stufe kneten (min. 4 Minuten) dann das Olivenöl mit dazu geben und weiterkneten (gut 10 Minuten).
- Den Teig eine Stunde, in einer mit Öl bestrichenen Teigwanne, abgedeckt ruhen lassen und dabei alle 20 Minuten dehnen und falten.
- Nach der Zeit den Teig aus der Schüssel nehmen und mit einer Metallteigkarte in drei gleichgroße Stücke teilen.
- Die Teiglinge flach drücken dabei leicht entgasen und zu einer Zigarre aufrollen und abgedeckt für 15 Minuten ruhen lassen.
- Den Backofen auf maximale Temperatur (bei mir 275°C Ober-/Unterhitze) vorheizen, dabei eine Auflaufform auf den Boden des Backofens mit erhitzen. Ebenso wie den Pizzastein oder das Backblech.
- Die Teiglinge nach den 15 Minuten zu einem Baguette falten. Dazu drücke ich die Zigarren etwas flach und klappe die lange Seite in die Mitte des Teigs und klappe sie über die andere Seite und drücke die Naht (mit dem Handballen) zu. So erzeuge ich die Spannung auf dem Teig. Dann rolle ich die Teiglinge lang zu Baguettes und die Enden rolle ich spitz zu. Die Teiglinge abgedeckt weitere 30-45 Minuten ruhen lassen. Bis die Temperatur im Backofen erreicht ist.
- Die Baguette-Teiglinge auf einen bemehlten Schieber (Holzbrett) legen, einschneiden und in den Backofen auf den Pizzastein geben und kochendes Wasser in die Auflaufform geben.
- Nach 10-15 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf ablassen. Die Temperatur auf 220°C (Ober-/Unterhitze) drosseln und weitere 20 Minuten goldbraun backen.