

FOUGASSE

VIELSEITIGER, WEICHER WEIZENTEIG MIT POOLISH



STÜCK

2 Stück à 500g



ZUBEREITUNGSZEITGESAMT

16 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

4 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

2 / 3

ZUTATEN

WEIZENVORTEIG - POOLISH

165g	Weizenmehl 700
165g	Wasser 20°C
2g	Backhefe

HAUPTTEIG

270g	Wasser (20°C) reifes Polish
385g	Weizenmehl 700
2g	Hefe
5g	Honig
13g	Salz

1. WEIZENVORTEIG - POOLISH

Für das Polish alle Zutaten zu einer klumpenfreien Masse verrühren, zudecken und bei Raumtemperatur für 3-4 Stunden anspringen lassen. Danach das Polish für weitere 8-12h im Kühlschrank bei 4-6°C reifen.

2. HAUPTTEIG

Für den Hauptteig das Polish, Wasser, Weizenmehl, Hefe und Honig für 1-2 Minuten kurz ankneten. Den Teig nun für 30 Minuten zugedeckt rasten lassen. In dieser kurzen Teigast, auch Autolyse genannt, quellen die Mehlbestandteile gut auf und das Klebergerüst kann sich beim Mischen nun viel schneller ausbilden. Jetzt mit der Küchenmaschine den Teig für ca. 8 Minuten langsam mischen, das Salz hinzugeben und vollständig zu einem glatten Teig auskneten, der sich leicht vom Schüsselrand löst. Nach dem Mischen sollte der Teig eine Temperatur von 25-27°C haben

AUFARBEITUNG

Den Teig in eine geölte Wanne geben und für 1,5 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur rasten lassen. Den Teig einmal falten und für weitere 1-1,5 Stunden reifen lassen. Während dieser Teigruhe darauf achten, dass die Teigtemperatur nicht unter 24°C abfällt. Hat sich der Teig gut entwickelt, die Oberfläche bemehlen, den Teig auf den Tisch stürzen und in 2 gleich große Stücke je 500g teilen. Die Teiglinge vorsichtig in eine Dreiecksform bringen, auf einem bemehlten Tuch für 20 Minuten rasten lassen und danach zu den Fougasse formen. Die fertigen Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, für weitere 15 Minuten entspannen lassen und mit Olivenöl, Salz, Tomaten, Oliven,... verfeinern.

Backen

Die Bleche nun in den auf 250°C heißen Ofen schieben und gut beschwaden. Die Backzeit sollte 15 Minuten nicht überschreiten, da die Fougasse sonst sehr schnell austrocknen würde.

Tipp:

Hat man einen Pizza- oder Backstein, so eignet sich dieser auch perfekt für dieses Rezept. Dazu die Teiglinge auf ein Backpapier legen und das Papier samt Teigling direkt auf den vorher gut aufgeheizten Backstein ziehen.

Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 24-27°C



Teigruhe 180 min



Backtemperatur 250°C



Backdauer 12-15 Minuten