

Fougasse

VORBEREITEN

30
Min.

RUHEN

15
Std.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Für 6 Brote

Für den Poolish

350 g Weizenmehl Type 550
350 ml Wasser
5 g frische Hefe

Für den Brotteig

200 g Weizenvollkornmehl
500 g Weizenmehl Type 550
400 ml Wasser
8 g frische Hefe
28 g Salz
20 g Kräuter der Provence, getrocknet
100 g Olivenöl

Besonderes Zubehör

Küchenmaschine
Teigwanne, Edelstahlbehälter oder große
Auflaufform
Pizzaschneider oder scharfes Messer

gemeinsam, dass sie **ganz simpel** und aus **einfachsten Zutaten** entstehen, dabei **raffiniert aussehen** und **fantastisch schmecken**. Daher scheint mir meine persönliche Herleitung keineswegs falsch.

Die Fougasse aus diesem Rezept werden besonders fluffig, weil der Teig mit einem **Poolish** angesetzt wird. Das ist ein sehr weicher **Vorteig** mit wenig Hefe. Bei der langen Stehzeit über Nacht entwickeln sich im Poolish fast wie bei Sauerteig **komplexe Aromen** und die Hefe kommt richtig ans Arbeiten. Das sorgt dafür, dass die Fougasse auch nach kurzer Gehzeit schon herrlich locker und luftig sind. Dank der **Autolyse**, bei der Mehl und Wasser vermischt kurz ruhen, bildet der Teig fast wie von selbst das nötige Klebernetzwerk. Er muss also nicht lang geknetet werden und lässt sich später besonders **einfach in Form bringen**.

Wenn die ersten Brote im Ofen sind, wird deine ganze Küche nach Kräutern der Provence duften. Und der erste, knusprige Bissen schickt deinen Gaumen auf eine Reise nach Südfrankreich.

Allons-y also, auf ins Land der Fougasse!

- 1 -

Am Vorabend alle Zutaten für den Poolish in einer großen Schüssel gründlich verrühren, bis keine trockenen Stellen mehr zu sehen sind. Abdecken und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Dann für 12-18 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Fougasse kommt aus dem Französischen und bedeutet "müheloses, tolles Brot". Naja - nicht ganz. Eigentlich stammt es vom lateinischen Begriff für "im Herd gebacken" und teilt sich diesen Wortursprung mit dem italienischen Focaccia. Aber beide Brote haben auch

Fougasse



- 2 -

Am Backtag in einer Rührschüssel beide Mehlsorten und Wasser verrühren, Abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Dieser Prozess nennt sich Autolyse. Während der Ruhezeit quillt das Mehl auf und es bilden sich bereits die Anfänge des Glutennetzwerkes im Teig.

- 3 -

Poolish, Hefe, Salz und Kräuter hinzufügen. 4 Minuten auf langsamer Stufe und 3 Minuten auf schneller Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dann Olivenöl hinzufügen und weitere 2-3 Minuten schnell kneten, bis das Öl vollständig untergelaufen ist. 15 Minuten ruhen lassen.



- 4 -

Teig in eine Teigwanne oder ein geeignetes Behältnis geben und mit nassen Händen das erste Mal dehnen und

falten: Dazu eine Seite des Teiges greifen und nach oben dehnen. Zur Mitte falten, Wanne um 90 Grad drehen und mit den anderen 3 Seiten wiederholen. Abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Dann Teig nochmals Dehnen und Falten und abgedeckt bei warmer Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.



- 5 -

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und 6 Teiglinge à ca. 350 g abstechen.



- 6 -

Teiglinge von allen Seiten gut bemehlen und vorsichtig in eine ovale Form ziehen.

Fougasse



- 7 -

Mit gespreizten Fingern jedes Teigstück größer dehnen, dabei möglichst wenig Luft aus dem Teig drücken. Sollte der Teig sich dabei wieder zusammenziehen, kurz ruhen lassen, bis sich das Gluten entspannt hat.



- 9 -

Mit einem Pizzaschneider oder scharfen Messer einmal mittig längs und dann mehrmals diagonal einschneiden. Das Schnittmuster ähnelt einem Blatt. Alle Fougasse abdecken und 30 Minuten gehen lassen.



- 8 -

Den Ofen auf 230 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen und 3 Backbleche mit Backpapier vorbereiten. Je 2 Fougasse auf ein Backblech legen und nochmals vorsichtig in Form ziehen.



- 10 -

Vor dem Backen nochmals die Schnitte leicht auseinanderziehen. Für eine rustikale Kruste die Fougasse nochmals leicht bemehlen.

Fougasse



- 11 -

Im vorgeheizten Ofen alle Fougasse nacheinander für 20-25 Minuten backen.