

# Die Sucht nach Kochsendungen treibt Ähren: Pain d'épi von Lorraine Pascal



Ich hatte es ja schon erwähnt: wir sind hochgradig süchtig. Nach Kochsendungen. Wir schauen Enie beim Backen ihrer Lieblingskuchen zu, verfolgen Sarah Wieners Abenteuer in Frankreich auf Arte, machen kulinarische Reisen mit Martina & Moritz durch die Küchen der deutschen Regionen oder Europas oder lassen uns von Rachel Khoos Pariser Küche oder von Lorraine Pascals Wohlfühlküche aus London Appetit machen. Von letzterer stammt auch das Rezept zu dem hübschen Ährenbrot, dem pain d'épi. Das wollte ich, wie so vieles das ich auf der Mattscheibe sehe, natürlich nachbacken! Und nun habe ich es endlich mal geschafft und präsentiere euch hier das Ergebnis.



Das Brot ist vom Teig her im Grunde eine simple Baguette, aber die Form macht es besonders und dabei ist es nicht mal schwer zu bewerkstelligen. Es motzt jeden Frühstückstisch auf und beeindruckt Gäste. Also probiert es aus! =)

275 g Mehl  
2 TL Trockenhefe  
1 TL Meersalz  
175 ml lauwarmes Wasser  
1 TL Olivenöl

Mehl, Salz und Hefe in eine große Schüssel geben. Mit einem Holzlöffel rühren und dabei das Wasser zugeben, bis ein Teig entsteht. Das Olivenöl einrühren.

Auf bemehlter Arbeitsfläche den Teig etwa 10 Minuten (!) kneten, bis er weich und elastisch ist.

*[Am besten drückt man dabei den Teig mit dem Ballen der einen Hand von sich weg und holt ihn mit der anderen Hand wieder ran, um ihn erneut mit dem Ballen weg zu schieben.]*

Dann den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zu einer dünnen Baguette formen. Sie sollte dünner sein als eine fertige Baguette, denn sie geht noch auf. Mit einem leicht feuchten Tuch bedecken und 1 Stunde gehen lassen. Am besten geht das im Backofen, der auf ca. 30°C vorgeheizt wurde.

Nach der Gehzeit den Ofen auf 200°C vorheizen.

Das Brot abdecken und eine Schere zur Hand nehmen. An einem Ende beginnen und mit der Schere parallel zum Brot im 45°-Winkel in den Teig schneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Das zipfelige Teilstück zu einer Seite ausklappen. Weiter so verfahren, und die Zipfel jeweils im Wechsel auf eine Seite nach außen klappen, so dass eine Ähre entsteht.

Eine Schale mit Wasser in den Ofen stellen oder ein bisschen Wasser hinein sprühen. Dann das Brot etwa 25 Minuten backen, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn man gegen seinen Boden klopft.[nurkochen]



Ich habe aus dem Teig zwei kleinere Brote gemacht, da verringert sich die Backzeit eventuell ein wenig. Wir haben dazu ein köstliches Chili-Gulasch gegessen, das von der Geburtstagsfeier meines Pas übrig geblieben war. Solch ein Brot verdient es meiner Meinung nach, die Beilage eines Gerichts zu sein. =)

Schaut ihr auch Koch- und Backsendungen? Welche mögt ihr am liebsten?

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith