

Ernährungs vision Österreich



Dinkel-Baguette

Ein selbstgebackenes Baguette schmeckt natürlich viel besser als ein gekauftes.

Man benötigt wieder nur eine Hand voll Zutaten und kann es je nach Geschmack mit Oliven, Rosmarin oder auch Sesam zu etwas ganz Besonderem machen.

Wir verwenden für unser Rezept eine Mehlmischung aus Dinkelmehl und Dinkelvollkornmehl. Selbstverständlich klappt es auch mit 100 % Vollkorn Dinkelmehl.

Wer kreativ sein möchte, dreht das Baguette vor dem Backen ein - zweimal längs um die eigene Achse und backt ein rustikales Zwirbelbrot.

Die Zutaten:

150	g	Dinkelmehl
150	g	Vollkorn Dinkelmehl
1	Pkg	Trockengerst
2	TL	Kaltgepresstes Olivenöl
0,5	TL	Salz
200	ml	Lauwarmes Wasser
		optional Gewürze nach Geschmack

Die Zubereitung:

1. Das Backrohr auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Die Mehlmischung mit Trockengerm und Salz vermengen. Das lauwarme Wasser und Olivenöliterrühren und einen festen, glatten Teig kneten.
3. Den Teig an einem warmen Ort für zumindest 1 Stunde gehen lassen.
4. Nun den Teig zu einer Rolle formen und nochmals für etwas 20 Minuten gehen lassen.
5. Die Teigrolle mit etwas Wasser bestreichen und mit Mehl bestreuen.
Backen Sie das Brot für ca. 40 Minuten.

Tipp: Um dem Baguette einen individuellen Geschmack zu verleihen können auch kernlose Oliven oder Gewürze wie Rosmarin, Fenchel oder eine Brotgewürzmischung in den Teig mitverarbeitet werden.