

Knuspriges Bio-Kräuterbaguette mit Frühlingskräutern

Zutaten für 3 Baguettes:

GERMTEIG:

1 kg Bio-Dinkelmehl fein vom Müller des Vertrauens

15 g Salz

80 g frische Bio-Germ

500 ml Wasser oder Milch

80 g (vegane) Butter oder Bio-Margarine

FÜLLE:

8 gehackte Bio-Knoblauchzehen

40 g zerlassene (vegane) Butter oder Bio-Margarine

Kräuter nach Geschmack, zum Beispiel: Birkenblätter, Brennesselblätter, Erdbeerblätter, Gierschblätter, Löwenzahnblätter, Spitzwegerichblätter, Wiesenlabkrautblätter, Wilder Thymian, Bärlauch, Brennessel

Entweder kann der Germteig mit einem Gemisch aus 1 EL Sojamilch und 1 EL Öl oder mit einem Bio-Ei bestrichen werden. Je nach Vorliebe mit Bio-Käse, oder Bio-Sesam bestreuen.

- 1) Für den Germteig das Mehl in eine Schüssel geben und das Salz darüber streuen. Die Germ in das Wasser einrühren und die Germ-Wasser(Milch)-Mischung zum Mehl dazu geben. Das Ganze gut vermengen.
- 2) Die (vegane) Butter oder Margarine in Stücke schneiden und in die Masse kneten. Den Germteig so lange kneten bis er sich vom Topfrand löst und eine glatte Oberfläche hat. Dann den Teig ca. 10 Minuten zugedeckt an einem warmen Platz gehen lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter fein hacken und den gehackten Knoblauch mit der zerlassenen (veganen) Butter oder Margarine verrühren.
- 3) Germteig in ca. 500 g Teile portionieren (3 Teile), Kugeln schleifen und wieder ca. 10 Minuten gehen lassen. Danach den Teig rechteckig (ca. 5mm) ausrollen, mit Knoblauchbutter bestreichen und den Kräutern bestreuen. Fest einrollen.
- 4) Teig in der Mitte aufschneiden und zu einem Baguette drehen. Kräuterfülle sollte immer oben sein.
- 5) Das Baguette zugedeckt ca. ½ Stunde gehen lassen, bestreichen und mit Käse oder worauf ihr immer Lust habt bestreuen. Das Backrohr auf 230°C vorheizen. Baguette ins Rohr geben und auf 180°C zurückschalten. Ca. 25 Min. backen, bis der Käse goldbraun und knusprig ist.

Tipp:

Buchen Sie einen Brotbackkurs im Retter BioGut. Viele weitere Kurse auf www.retter.at BioGut.

Bilder Untertext:

- 1) Teig zu einem Rechteck gleichmäßig ca. 5 mm dick ausrollen
- 2) Den mit Kräutersalz und Kräutern bestreuten Teig fest einrollen und in der Mitte durchschneiden.
- 3) Den eingerollten, aufgeschnittenen Teig zu einem Strang drehen. Dabei sollte die Seite mit der Kräuterfülle immer oben sein.