

Rezept: Kurkuma Baguette

Zutaten für 2 mittelgroße Baguettes

- 250 g Dinkelmehl + Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 gestrichenen TL Kurkuma (Pulver)
- 1 TL Salz
- 1/2 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Agavendicksaft oder 1 TL Honig oder 1 TL Zucker
- 175 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Pfeffer

Hilfsmittel: Backblech | Backpapier oder Dauerbackmatte | Backofen | Rührschüssel | ggf. Rührgerät mit Knethaken oder Küchenmaschine mit Knethaken

Nährwertangaben pro 100 g : 200 kcal | 41 g KH | 6 g E | 1 g F

Abkürzungen: g = Gramm | Pck. = Päckchen | TL = Teelöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

Zubereitung

1. Dinkelmehl, Salz, Kurkuma, Pfeffer und Trockenhefe in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
2. Nach und nach unter Rühren das lauwarme Wasser dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Tipp: Du kannst den Teig mit den Händen kneten, einem Rührgerät mit Knethaken oder mithilfe einer Küchenmaschine mit Rührhaken verarbeiten.
3. Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und für etwa 45 bis 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

4. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig mit den Händen erneut kurz durchkneten und in zwei gleichgroße Stücke teilen. Daraus jeweils ein Baguette formen: Das geht am besten, wenn du die Teiglinge etwas langziehst und ineinanderdrehst bzw. zwirbelst. Danach die Baguettes auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und erneut für etwa 30 Minuten ruhen lassen.

5. Nach der Ruhezeit das Küchentuch entfernen und die Baguettes im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 220°C Ober- und Unterhitze für ca. 20 bis 30 Minuten backen. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipp

1 bis 2 feuerfeste Schälchen mit Wasser befüllen und auf den Boden des Backofens stellen. Dadurch entsteht während des Backens Dampf und die Brote werden schön knusprig.



VEGAN & VEGGIE

Kurkumabaguette

www.we-are-forever.com