

feines Kräuterbaguette

Deine Zutaten aus der Kiste:

frischer Knoblauch
Glatte Petersilie
Radieschen

Was brauchst Du sonst:

250g Weizenmehl Typ 1050
1 Esslöffel gutes Öl, z. B.:regionales Sonnenblumenöl oder Walnussöl
Ofen
Etwas Wasser, ca. 100 ml, lauwarm
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Trockenhefe

Wie geht das?

1. Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen
2. Knoblauch und Petersilie waschen, fein hacken, nimm soviel Du magst
3. Kräuter zur Mehlmischung geben und durch rühren
4. Jetzt das lauwarme Wasser und den einen Esslöffel Öl hinzufügen und mit dem Mixer (Knethaken) zu einen geschmeidigen Teig verrühren, der sich vom Boden löst
5. Über Nacht die Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt in den Kühlschrank stellen
6. Kalten Teig mit der Hand zusammenkneten, zu einem Baguette formen, schräg mehrmals einschneiden, auf einem Blech 1 Stunde gehen lassen
7. Ofen vorheizen auf 200 °C
8. Baguette mit Wasser bepinseln, das macht die Kruste knusprig
9. Baguette im Ofen goldbraun backen, ca. 20 Minuten
10. Noch einmal mit Wasser bepinseln direkt wenn es auf dem Ofen kommt, das macht die Farbe noch schöner
11. Warm genießen mit schmelzendem veganen Block

Passt gut dazu:

Die knackigen Radieschen, gewaschen und in Scheiben geschnitten.

Das feine Kräuterbaguette erhält seine tolle Konsistenz durch die lange Reifezeit des Teiges. Das ist natürlich auch mit Bärlauch, Schnittlauch, Thymian oder Rosmarin machbar.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin