Dinkel-Wildkräuterbaguette

Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

400	g	Dinkelvollkornmehl
100	g	Dinkelmehl
		frische Kräuter
		Giersch
		Brennnesseln
		Taubnesselblüten
		Sauerampfer
		Spitzwegerich
		Schafgarbe
1	Stk.	Knoblauchzehe
10	g	Salz
25	g	Germ
100	ml	lauwarmes Wasser
200	ml	Milch
2	EL	Sonnenblumenöl
1	Stk.	Ei

Mein persönlicher Tipp

Die geschnittenen Kräuter können mit Zwiebel in Butter kurz gedünstet werden. Auskühlen lassen und Baguette damit füllen.:

Eva Maria Lipp
Ernährungsberaterin und Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

Zubereitung

- Mehle, Knoblauch und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- In der Mitte des Mehles eine Vertiefung machen und darin mit der Germ und dem Wasser ein Dampfl ansetzen.
- Danach mit den restlichen Zutaten einen glatten Teig kneten und 15-20 Minuten gehen lassen.
- Kräuter von Stängeln abzupfen und fein schneiden. Teig in zwei Teile teilen und zu Kugeln schleifen.
- Diese ca. 5 Minuten entspannen lassen. Dann zu einem Rechteck in der Größe von 30 mal 40 cm ausrollen und mit Kräutern bestreuen und leicht darübersalzen.
- Dann einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Mit zerklopftem Ei bestreichen und wie für Baguette sehr schräg einschneiden.
- Nochmals 10 Minuten aufgehen lassen und dann bei 200°C 25 bis 30 Minuten backen.
- Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20