

PORTIONEN

4

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

easy

Rezept

MEDITERRANES BAGUETTE BY BALLONBRÖTCHEN

Du läufst durch Dein Wohnviertel und überall riecht es nach gegrilltem Fleisch. Du denkst an leckere Steaks und Salate und natürlich auch an ein leckeres Baguette. Entstanden aus dem Teig für die **Ballonbrötchen**, habe ich hier ein tolles – sehr schmackhaftes – Baguette mit mediterranem Touch gemacht. Alles, was man mit der italienischen Küche verbindet, kannst Du in diesen Baguettes wiederfinden: Tomaten, Oliven, Peperoni, Oregano – riechst Du es schon?

Ich kann es mir genau in diesem Moment sehr genau vorstellen, wie es schmecken wird. Und ich kann Dir sagen, dass alleine der Geruch aus der Küche beim Backen dieser Baguettes die Nachbarschaft schnuppern lassen wird. Am besten, Du lädst Sie auch dazu ein!



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 500 ml Buttermilch
- 100 ml Wasser heiß
- 1 Päckchen Trockenhefe

Trockene Zutaten:

- 50 g Buchweizenmehl
- 80 g Eiweißpulver
- 80 g Leinsamenmehl gold
- 25 g Bambusfaser
- 8 g Natron oder 15 g geeignetes Backpulver
- 20 g Flohsamenschalenmehl
- 50 g Leinsamen oder Sesam
- ca. 15 g Salz
- 2 EL Oregano
- 50 g Oliven schwarz
- 25 g Tomaten getrocknet
- 5 Peperoni

*Italienisches Flair in Deiner
Küche – und das riecht so gut!
Baguettes für den perfekten
Grillabend!*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Schneide die getrockneten Tomaten, Oliven und Peperoni in kleine Stückchen.

SCHRITT 2

In einer Schüssel zur Buttermilch das heiße Wasser geben, so dass eine warme Flüssigkeit entsteht. Direkt dazu die Trockenhefe schütten und das Gemisch stehen lassen, bis Du die trockenen Zutaten zusammen gestellt hast.

SCHRITT 3

Alle trockenen Zutaten abwägen, erst gut miteinander vermischen und dann die klein geschnittenen Tomaten, Oliven und Peperoni hinzufügen. Alles gut miteinander vermengen und dann zu den feuchten geben. Nun die Masse kneten, bis ein hefeartiger Teig entsteht (das geht recht schnell).

SCHRITT 4

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das mache ich meist erst jetzt und nicht schon gleich am Anfang, denn dann kann der Teig nach dem Formen der Baguettes noch ein wenig ruhen, bevor es dann in den Ofen geht.

SCHRITT 5

Teig zu 4 gleich großen Baguettes formen, einschneiden, ggfs. mit Buchweizenmehl bestäuben und auf Backpapier oder Dauerbackfolie ca. 35-40 min im Ofen backen. Wenn Du die Baguettes in den Ofen hinein gibst, empfehle ich 1-2 Stöße Wasser aus einem Zerstäuber in den Ofen zu sprühen.

SCHRITT 6

Nach dem Auskühlen kannst Du die Baguettes aufschneiden und servieren. Sie lassen sich auch in Scheiben geschnitten super einfrieren und bei Bedarf zum Auftauen toasten oder in der Heißluftfritteuse aufbacken.