

Dinkel-Baguette

Zutaten (für 2-3 Baguettes):

- 0.5 Würfel (etwa 21 g) Hefe
- 300 ml Wasser
- 100 ml Hefebier
- alternativ: alkoholfreies Bier
- 75 g Natursauerteig
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g Roggenmehl Typ 1150
- 500 g Dinkelmehl Typ 630
- 0.5 EL Salz

Am Vortag zunächst einen Vorteig ansetzen. Dafür etwas lauwarmes Wasser in eine große Rührschüssel geben. Die Hefe hineinbröseln und unter Rühren auflösen. Dann abgedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen. Anschließend den Sauerteig und das Wasser hinzufügen und kurz verrühren.

Die Mehlsorten dazugeben und das Bier angießen. Noch etwas Salz dazugeben, dann alles mit den Knethaken einer Küchenmaschine oder eines Rührgerätes gründlich zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser angießen. Die Beschaffenheit der Mehlsorten ist unterschiedlich. Deshalb braucht man mehr oder weniger Flüssigkeit oder gegebenenfalls noch etwas Mehl. Der Teig sollte auf jeden Fall geschmeidig sein und sich vom Schüsselrand lösen.

Den Teig mit einem feuchten Küchentuch oder Frischhaltefolie abdecken und etwa 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Am nächsten Tag ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 2 oder 3 Portionen teilen (nicht mehr kneten!) und jede Portion zu einer Baguette-Stange formen und drehen. Auf dem Blech abgedeckt bei Zimmertemperatur nochmal 30-60 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Schale mit etwas Wasser auf den Backofenboden stellen. Die Baguettes mehrmals schräg einschneiden und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und auf einem Küchengitter abkühlen lassen.

Nährwerte pro Stück (bei 3 Baguettes):

circa 1.000 kcal, 37 g Eiweiß, 5 g Fett, 190 g Kohlenhydrate, 17 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.01.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen