



Baguette mit Kräuter-Knoblauch-Butter

(10 Portionen)

Zutaten

Teig:

220 g	Mehlmischung, hell (z.B. Dr. Schär, rewe frei von, Hammermühle)
200 g	Reismehl
1 Würfel	Hefe, frisch
1 TL	Zucker
½ Pck.	Backpulver
½ TL	Xanthan
2 EL	Flohsamenschalen, gemahlen
1 TL	Jodsalz
380 ml	Wasser

Kräuter-Knoblauch-Butter:

200 g	Butter
1 ½ EL	Jodsalz
1-2	Knoblauchzehe(n)
1 Zweig	Rosmarin
	Petersilie
	Schnittlauch
	Pfeffer, Chili



Zubereitung

Teig:

- Hefewürfel mit Zucker in ca. 330 ml Wasser (lauwarm) in einer Schüssel verrühren und ca. 10 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen (bis sich Bläschen bilden)
- Mehle, Backpulver, Flohsamenschalen, Xanthan und Salz in eine Schüssel geben
- Hefewasser zugeben und mit einem Knethaken zu einem Teig verrühren; je nach Konsistenz noch 50 ml lauwarmes Wasser zugeben
- Teig zu einem großen (10 Portionen) oder zwei kleinen Baguette (à 5 Portionen) formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben; mit einem frischen Küchentuch abdecken und ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen
- Ofen auf 220 °C aufheizen (Ober- und Unterhitze) und eine wasserfeste Schale mit Wasser auf den Herdboden stellen
- Baguette mit Wasser bestreichen und ca. 5-6 x quer ca. 1 cm tief mit einem scharfen Messer einschneiden
- Baguette ca. 10 Minuten backen, Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 15-20 Minuten backen
- Baguette vollständig auskühlen lassen (wenn es warm angeschnitten wird, wird es speckig)

Kräuter-Knoblauch-Butter:

- Zimmerwarme Butter in eine Schüssel geben
- Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse gedrückt zur Butter geben
- Kräuter waschen, trocken tupfen und kleinschneiden bzw. in einem Multi-Zerkleinerer mixen
- Kleingeschnittene Kräuter, Salz, Pfeffer und Chili zur Butter geben und mit einer Gabel verrühren

- Baguette in 1-2 cm Abständen ca. 2-3 cm tief einschneiden und mit der Kräuter-Knoblauch-Butter füllen
- in Alufolie einschlagen und ca. 10-12 Minuten bei 180 °C backen

Hinweise zum Rezept:

- wenn das Baguette frisch gegessen wird, vom warmen Baguette Stücke abbrechen und mit der Kräuter-Knoblauch-Butter bestreichen
- zum Baguette passt auch ein Dipp aus einem Becher Schmand, 1-2 Zehen Knoblauch und 1 Teelöffel Vegeta (Würzmischung)
- Baguette mit Kräuter-Knoblauch-Butter lässt sich gut vorbereiten, d.h. in doppelter Menge zubereiten und für das nächste Mal einfrieren (gefroren in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen geben und ca. 20-22 Minuten backen)

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt:	3232	13531	38,7 g	170 g	406 g	41	31,8 g
Pro Portion:	323	1353	3,9 g	17,0 g	40,6 g	4	3,2 g