

## Rezept

# Kleine Vollkornbaguettes

Ein Rezept von Kleine Vollkornbaguettes, am 12.09.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Möhren (oder Zucchini, Süßkartoffel, Kürbis)	<b>250 g</b> helles Mehl (z. B. Weizenmehl Type 405 oder 550, Dinkelmehl Type 630)
<b>150 g</b> Vollkornmehl (z. B. Roggen, Dinkel oder Weizen)	<b>60 g</b> Kerne und Saaten (z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
Salz	<b>1,5 TL</b> Trockenhefe
<b>2 TL</b> heller Essig (z. B. Apfelessig)	<b>1 EL</b> Honig (ersatzweise Zucker)

### Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 3 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 12 g F, 20 g EW, 98 g KH

## Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Beide Mehlsorten, Möhrenraspel, Kerne und Saaten sowie 1 ½ TL Salz in einer Schüssel mischen.
2. Hefe, Essig und Honig mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren.
3. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine gut zu einem leicht klebrigen Teig verkneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
4. Ein Backblech in den Backofen (2. Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Ofen auf 230° (Ober- / Unterhitze) vorheizen.
5. Einen Bogen Backpapier bereitlegen. Den Teig auf der stark bemehlten Arbeitsfläche in drei Stücke teilen. Jedes Teigstück mit leicht bemehlten Händen zu einem ca. 15 cm langen Strang rollen und diesen mehrmals verdrehen.
6. Die Teigstränge auf das Backpapier legen, mit Wasser bestreichen und mit etwas Mehl bestreuen.

7. Die Brote mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen, dieses dafur am besten kurz aus dem Ofen nehmen. Baguettes 20 Min. backen, dann die Schale mit dem Wasser aus dem Ofen entfernen und die Brote in ca. 15 Min. goldbraun fertig backen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.