



Benötigte Zutaten

Dinkelteig

1 kg Dinkelmehl glatt

2.5 TL Salz

1 TL Rohrzucker

1.5 Pkg. Germ (frisch)

500 ml **Premium Alpenmilch (lauwarm)**

80 ml Wasser (lauwarm)

2.5 EL Olivenöl

etwas Olivenöl oder ein Ei zum Bestreichen

Kräuterfülle

1 Handvoll frische Kräuter

1 EL Olivenöl

Knoblauchfülle

3 Knoblauchzehen frisch

1 EL Olivenöl

Grillbaguette

in drei köstlichen Variationen

Anleitung

Zubereitung Dinkelteig:

Zunächst Küchenmaschine mit Knethaken vorbereiten und Mehl, Salz, Rohrzucker und die zerbröselte Germ in die Schüssel geben. Die Milch und das Wasser erwärmen. Vorerst 80 ml Wasser nehmen – wenn das zu wenig Flüssigkeit ist, noch etwas nachgeben.

Die warme Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben und die Küchenmaschine 3-4 Minuten lang kneten lassen. Anschließend das Olivenöl hinzugeben und die Maschine 3-4 weitere Minuten lang einschalten. Der Teig ist perfekt, wenn er dehnbar ist und dennoch nicht an deinen Fingern oder der Arbeitsfläche kleben bleibt. Ist dies nicht der Fall, noch etwas Mehl oder Flüssigkeit unterkneten – ev. auch mit der Hand. Den Teig etwas gehen, während die Füllung(en) zubereitet werden. Dafür den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und mit einem feuchten Küchentuch zudecken.

2-4 Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig in vier etwa gleich große Stücke teilen. Ein Stück nehmen und auf der gut bemehlten Arbeitsfläche rechteckig auswalken, sodass die breite Seite nach vorne sieht. Wie dick er ausgewalkt wird, ist Geschmackssache. Wenn der Teig dünn ist (etwa 5mm), ist mehr Fülle im Baguette. Die Füllung auf den unteren zwei Dritteln des horizontalen Rechtecks verteilen und den Teig im Anschluss der Breite nach aufrollen. Anschließend den aufgerollten Teigstrang auf das Backblech legen und die Oberfläche mit einem scharfen Messer einschneiden. Mit dem übrigen Teig gleich vorgehen und die Grill-Baguettes im vorgeheizten Ofen für 20-30 Minuten bei 160° Grad Heißluft backen.

Quelle: **Freie Stücke**

Zubereitung Kräuterfülle

Hacke die frischen Kräuter sehr fein. Ich habe Rosmarin, Basilikum, Oregano und Thymian verwendet. Verstreiche das Olivenöl auf den beiden unteren Dritteln des Teig-Rechtecks und verstreue die Kräuter auf der beölten Fläche. Rolle das Baguette wie oben angegeben ein.

Zubereitung Knoblauchfülle:



Walnussfülle

2 Hände Walnusskerne

1 EL Chiaöl (oder ein
anderes Nussöl)

Presse drei Knoblauchzehen in ein Schüsselchen und verrühre den Knoblauch mit dem Olivenöl. Verstreiche die Mischung auf den beiden unteren Dritteln des Teig-Rechtecks und rolle das Baguette wie oben angegeben ein.

Zubereitung Walnussfülle:

Hacke die Walnusskerne relativ fein. Verstreiche das Chiaöl auf den beiden unteren Dritteln des Teig-Rechtecks und verstreue die gehackten Walnüsse auf der beölten Fläche. Rolle das Baguette wie oben angegeben ein.

ORF S

FERNSEHGARTEN



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten