



RUSTIKALES BAGUETTE

mit Quark

Dieses Baguette schmeckt nach Urlaub in Frankreich. Es hat eine fluffige, weiche Krume und erinnert geschmacklich an würzigen Sauerteig. Perfekt für Sandwichs – oder knusprig geröstet aus dem Toaster.

PRO SCHEIBE: CA. 45 KCAL, 3 G EW, 2 G F, 1 G KH

FÜR 1 BAGUETTE (CA. 30 SCHEIBEN)

100 g Kartoffelfasern
30 g gemahlene Flohsamenschalen
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Honig
4 Eier
½ TL Salz
250 g Magerquark
150 g Frischkäse (Doppelrahstufe)
20 ml Apfelessig

ZUBEREITUNG: 20 MIN.

QUELLEN: 15 MIN.

GEHEN: 1 STD.

BACKEN: 45 MIN.

1. Kartoffelfasern und Flohsamenschalen mischen. Trockenhefe, Honig und 100 ml warmes Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und etwa 10 Minuten stehen lassen, um die Hefe zu aktivieren (das erkennt man daran, dass die Flüssigkeit ganz leicht schäumt).
2. Inzwischen Eier und Salz in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine etwa 6 Minuten hell-schaumig aufschlagen. Dann Magerquark, Frischkäse und Essig dazugeben und alles glatt rühren. Den Kartoffelfaser-Mix zur Eier-Quark-Mischung geben und unterrühren. Den Teig etwa 5 Minuten quellen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Danach den Teig mit angefeuchteten Händen kurz kneten, zu einem Baguette formen (alternativ zu 2 kleinen) und auf das Blech legen. Nach Belieben mit Kartoffelfasern bestäuben und mit einem Messer einritzen. Das Baguette bedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Baguette im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten backen, bis es goldbraun ist. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Auf Temperatur gebracht

Die Zutaten am besten etwa 1 Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Raumtemperatur annehmen: Das tut der Hefe gut und der Teig geht besser auf.



MACADAMIABROT

mit Kokosmus

Dank der Eier ist dieses Brot sehr fluffig – es hat fast schon eine kuchenähnliche Konsistenz. Und keine Sorge: Es schmeckt nicht zu süß, sondern hat nur eine feine Kokosnote. Lassen Sie sich überraschen ...

PRO SCHEIBE: CA. 210 KCAL, 4 G EW, 20 G F, 2 G KH

FÜR 1 KASTENFORM (25 CM, CA. 15 SCHEIBEN)

250 g Kokosmus (z. B. von Rapunzel)
150 g Macadamianusskerne (ersatzweise Mandeln, Walnuss- oder Haselnusskerne)
½ TL Salz
1 TL Weinsteinbackpulver
Brotgewürz
5 Eier

ZUBEREITUNG: 20 MIN.

ZERLASSEN: 15 MIN.

BACKEN: 40 MIN.

1. Das Kokosmus im verschlossenen Glas im warmen Wasserbad zerlassen (etwa 15 Minuten), das erleichtert die Verarbeitung. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Macadamianüsse in der Küchenmaschine fein mahlen. (Alternativ Nüsse und Eier in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer glatt pürieren und dann die restlichen Zutaten unterrühren.)
2. Kokosmus, Salz, Backpulver, 1 Prise Brotgewürz und die gemahlene Nüsse verrühren. Die Eier einzeln dazugeben und untermischen, bis ein cremiger, homogener Teig (Konsistenz wie Kuchenteig) entstanden ist.
3. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Nach Belieben mit Sesamsamen, Leinsamen oder Saaten-Mix bestreuen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Den Teig mit einem Ofenhandschuh vorsichtig etwas herunterdrücken, falls er beim Backen sehr hoch aufgeht.
4. Das Brot aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen. Das weiche Brot eignet sich super für Arme Ritter oder auch für Grilled Sandwichs mit Zwiebel-Bohnen-Chutney.