



**Tipps  
& Hinweise  
siehe  
Rückseite**

# GLUTENFREIES BAGUETTE MIT FETA UND ZWIEBELN

mit **BÖCKER** Glutenfreier Sauerteig Bio

## Für den Mürbeteig:

100 g	<b>BÖCKER</b> Glutenfreier Sauerteig Bio	25 g	Salz
350 g	Reismehl hell	150 g	Blattspinat
50 g	Quinoamehl	200 g	Feta (gewürfelt)
50 g	Buchweizenmehl	150 g	Geröstete Zwiebeln
150 g	Kartoffelstärke	Prise	Curry
250 g	Maisstärke	30 g	Hefe (frisch)
50 g	Psyllium	1000 g	Wasser
10 g	Xanthan		
80 g	Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)		
40 g	Zucker		

Teigtemperatur: ca. 26 – 28 °C  
Ruhezeit: ca. 15 Min.  
Reifezeit: ca. 80 Min.



mittel



**Gesamtzeit:** ca. 2 Std.

+

**Backzeit:** ca. 40 Min.

## ZUBEREITUNG

1. Feta würfeln und in einer Schüssel in den Gefrierschrank stellen.
2. Alle trockenen Zutaten gleichmäßig miteinander vermischen.
3. Nun alle Zutaten, bis auf den Spinat und Feta, 5 – 10 Minuten mit den Knethaken der Küchenmaschine mit einem Teig verarbeiten (erst auf langsamer Stufe, dann auf schneller Stufe).
4. Anschließend Spinat und Feta unter den Teig mischen, diesen beiseitestellen und abgedeckt 15 Minuten bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) ruhen lassen.
5. Nach der Ruhezeit den Teig in 4 – 5 gleich große Stücke teilen.
6. Teigstücke zu Stangen rollen (nicht länger als die Tiefe des Backbleches), sodass sie eine Baguette-Form bekommen (damit der Teig nicht zu stark an den Händen klebt, gerne etwas Mehl benutzen).
7. Teiglinge mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
8. Teiglinge abgedeckt ca. 80 Minuten an einem warmen Ort reifen lassen.
9. In der Zwischenzeit den Backofen auf 240 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen und eine kleine, hitzebeständige Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen.
10. Nach der Reifezeit die Teiglinge 3 – 4 Mal einschneiden und auf der mittleren Schiene bei 240 °C (Ober-/ Unterhitze) backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 210 °C reduzieren.
11. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Backofentür leicht öffnen, sodass der Dampf entweichen kann.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

# TIPPS & HINWEISE

für herzhafte Rezepte

- **BÖCKER Glutenfreier Sauerteig Bio ist einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**  
Einzigartig ist, dass der glutenfreie Starter entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden können. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unsere Produkte enthalten die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien und Sauerteighefen. Der glutenfreie Starter kann auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig.
- **Besonderheiten bei der Verwendung von glutenfreien Rohstoffen**  
Eine Herausforderung bei der Herstellung glutenfreier Brote und Brötchen ist das Fehlen des Glutens. Daher braucht es eine Auswahl verschiedener glutenfreier Rohstoffe, um glutenfreie Brote und Brötchen herstellen zu können. Dies macht die Zutatenliste deutlich umfangreicher als herkömmliche Rezepte. Sowohl die Auswahl als auch das Verhältnis jeder Zutat zueinander beeinflusst Teig- und Gebäckigenschaften. Ein Austausch der Rohstoffe oder eine Veränderung der Mengenverhältnisse kann daher zu einer unerwünschten Veränderung der Gebäckqualität führen. Etwas mehr Fingerspitzengefühl wird bei der Verarbeitung glutenfreier Teige benötigt. Sie sind in der Regel etwas klebriger und ähneln eher Roggen- und Roggenmischbrotteigen.
- **Backen mit Saaten und Körnern**  
Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.
- **Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken**  
Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit glatter Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten. Einige Teige sind sehr dünnflüssig, sodass eine Aufarbeitung wegfällt. Dies ist in den entsprechenden Rezepten erklärt.
- **Einschneiden des Teiglings**  
Zum Einschneiden ein scharfes Messer verwenden. Dieses in ein Gefäß mit Wasser tunken und anschließend schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.
- **Prüfen, ob das Brot fertig ist**  
Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.