



WISSENSHÄPPCHEN

Podcast Folge #3: Hülsenfrüchte

Rezept: Linsen-„Baguette“

Die gekochten gelben Linsen sind im Brotteig unsichtbar, bereichern ihn aber definitiv!



Zutaten:

125 g gelbe, getrocknete Linsen

- 150 ml Wasser
- 225 g Universalweizenmehl
- 125 g Weizenvollkornmehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Die gelben Linsen waschen, in ausreichend ungesalzenem Wasser weichkochen und abtropfen lassen (ergibt ca. 250 g gekochte Linsen). Die Linsen abkühlen lassen, dann mit 150 ml Wasser pürieren. Beide Mehle, Trockenhefe, Rapsöl, Honig und Salz zufügen und in der Küchenmaschine ca. 7 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig 1,5 h gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei Teile teilen. Zwei längliche Brotstangen daraus formen, diese mehrmals „twisten“ und auf eine Blech mit Backpapier legen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und nochmals 0,5 h gehen lassen.

Den Ofen auf 225°C Ober/Unterhitze vorheizen, und die Brote auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.