



**Tipps  
& Hinweise  
siehe  
Rückseite**

# GLUTENFREIES BAGUETTE MIT FETA UND ZWIEBELN

mit **BÖCKER** Glutenfreier Sauerteig

## Zutaten:

100 g	<b>BÖCKER</b> Glutenfreier Sauerteig	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 Knehtaken 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!