

Gemüse Baguette mit Humus

Hallo Feinschmecker

Diese Woche gibt es von mir wieder ein Herzhaftes Rezept, perfekt für einen heißen Sommertag. Ob für ein Picknick in der Badi oder als Ergänzung zum gebräutelten Würstchen auf dem Feuer. Dieses Gemüse Baguette mit selbstgemachtem Humus eignet sich perfekt dazu.



Für den Teig benötigt man:

- -200g Milch
- -1 Würfel Hefe
- -1/2 TL Zucker
- -500g Mehl
- -2 Eigelbe
- -80g Butter
- -1 TL Salz
- -1 Frühlingszwiebel
- -1 Peperoni
- 100g Haferflocken zum Bestreuen
- 4 lange Holzkörbchen

Humus:

- -250g Kichererbsen
- -50g Kichererbsen Wasser
- 100g kaltes Wasser
- Saft von einer Limette
- 1/2 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- -120g Tahini (Sesammus, ungesalzen)
- 2 EL Olivenöl

Gemüse Baguette

Erwärme zu Beginn **220g Milch** für **30 Sekunden bei 600 Watt** in der Mikrowelle.

Es ist wichtig, dass die Milch lauwarm und nicht heiss ist, sonst stirbt die Hefe ab und verliert ihre ganze Wirkung und die Baguettes gehen nicht auf!!!!

Füge anschliessend **1 Würfel Hefe** (oder 15g Trockenhefe) und **1/2 TL Zucker** hinzu und verrühre alles mit einem Schwingbesen.

Lasse das Ganze für ca. **10 Minuten** quellen.

500g Mehl in eine Rührschüssel geben und mit dem **Milch/Hefe/Zuckergemisch** auf niedrigster Stufe mit einem Knethaken alles kurz für **30 Sekunden** vermischen.



Anschliessend die **2 Eigelbe**, **100g Butter** und **1 TL Salz** hinzufügen und weiterhin mit dem Knethaken auf **mittlerer Stufe** für **10-15 Minuten** verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Das Eiweiss wird für dieses Rezept nicht verwendet es lässt sich aber sehr gut einfrieren.

Decke den Teig dann mit einem feuchten Tuch ab und lasse ihn für **30 Minuten** gehen.

In der Zwischenzeit kannst du die **Frühlingszwiebel** und die **Paprika** in kleine Stücke schneiden.

Kleiner Tipp: Das Gemüse kannst du natürlich durch andere Sorten ersetzen wie zum Beispiel: Zwiebeln, Zucchini, Auberginen oder auch Schinken/Salamiwürfel dazugeben.

Achte nur darauf, dass wenn du die Menge veränderst, oder sehr wasserhaltige Gemüsesorten verwendest es Einfluss auf die Backzeit haben kann.



Nach **30 Minuten** ist der Teig schön aufgegangen.

Füge die Gemüsestückchen zu dem Teig hinzu und vermische das ganze kurz für **1-2 Minuten**.

Lasse den Teig für ein letztes Mal abgedeckt mit einem Tuch für **30 Minuten** aufgehen.

Stelle in der Zwischenzeit den Ofen auf **180°C Umluft** ein.



Teile den Teig mit einem Horn in **4 Teile (ca. 250g)** pro Teigling. Falte den Teigling einmal zusammen.

Es entsteht eine glatte Oberseite und auf der unteren Seite kann man eine Art naht erkennen. Rolle einen Strang von Hand auf ca. **25 cm** aus.



Zum Backen habe ich die länglichen Holzkörbchen verwendet. Lege den Teigling in die Form, drücke ihn leicht an und bestreue ihn mit **100g Haferflocken (je 25g pro Baguette)**.

Da der Teig durch das Gemüse klebriger ist als normaler Teig haften die **Haferflocken** von allein. Zur Sicherheit drücke ich sie aber trotzdem mit der Hand ein wenig an.

Stelle die Körbchen auf ein Lochblech und backe sie für **35-40 Minuten** im vorgeheizten Ofen bei **180°C**.



Humus

Für den Humus, den **Saft einer Limette**, **1/2 TL Salz** und **2 gepresste Knoblauchzehen** in einen Messbecher geben und mit einem Mixer glatt mixen. Dann die **120g Tahini** hinzufügen und weitermixen, du wirst sehen, dass die Masse fester wird.



Die **100g Wasser** und **50g Kichererbsen Wasser** in die gleiche Schüssel geben und anschliessen diese Flüssigkeit langsam unter ständigem Mixen hineinfließen lassen. Es sollte eine helle Masse entstehen, die Struktur verändert sich von fest zu flüssig. Füge dann nach und nach **250g Kichererbsen** hinzu.

Im letzten Schritt **2 EL Olivenöl** dazugeben und alles für **ca. 3 Minuten** lang mixen, bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit **Salz, Zitronensaft** oder **anderen Gewürzen** abschmecken.

Sollte das Humus zu fest sein, kannst du noch etwas kaltes Wasser oder Olivenöl hinzufügen.



Und fertig ist das Tutorial ;0) Den Humus kannst du im Kühlschrank bis zu **5 Tagen** in einer Box aufbewahren er eignet sich auch hervorragend als gemüsedipp. **Ich hoffe dir hat das Rezept gefallen und wünsche dir noch einen ganz schönen, sonnigen Sonntag**

Jenny

