

Rezept

IDEE



WILDKRÄUTERBAGUETTE

2 STÜCK

Wildkräuter BAGUETTE

500 g Dinkel Kuchenmehl (oder Weizen und Dinkel gemischt)
10 g Salz
7 g Trockenhefe
1/2 TL Zucker
20 g Butter (handwarm)
250 g Wasser (Raumtemperatur)
5 EL Wildkräuterpaste (siehe unten)
60 g getrocknete Tomaten

WILDKRÄUTERPASTE

- Olivenöl,
- eine gute Prise Salz und
- essbare **Wildkräuter**, wie z.B.
 - Bärlauch (Vorsicht vor Verwechslung!),
 - Gänseblümchen
 - Löwenzahn (bitter)
 - Vogelmiere (vorab etwas zerkleinern)
 - Gundelrebe
 - Taubnessel
 - Brennnessel
 - Wiesen-Labkraut

zu einer streichfähigen Paste mixen.

KRÄUTERBAGUETTE

- Alle Zutaten, außer Tomaten und Würzpaste, zu einem Teig kneten.
- Den Teig zugedeckt 15 Minuten rasten lassen.
- Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu 2 Baguettes formen.
- 15 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Baguettes in der Mitte aufschneiden, eine Seite etwas flach drücken und eine leichte Mulde hinein drücken.
- Wildkräuterpaste sowie klein gehackte Tomaten einfüllen.
- Die zwei Baguettestränge umeinander wickeln, befeuchten und zugedeckt erneut 15 Minuten gehen lassen.
- Mit viel Wasser bestreichen / besprühen und im vorgeheizten Backofen bei 210°C unter Dampf (Kombi-Dampfgarfunktion oder ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser ins Backrohr stellen) 20 Minuten backen.

Informationen zu unserem Seminarprogramm findest du auf unserer Webseite

WWW.FOCUSED-GESUNDHEIT.AT

Psychologie . Ayurveda . Kräuterkunde

ONLINE

ODER

PRÄSENZ



FC

**ALL IN ONE-
DETOX**

The image shows a pair of hands in a white knitted sweater holding a green detox drink. The hands are positioned to form a heart shape around the bottle. The background is a soft, neutral color.

ONLINE



FC

**BESSER
SCHLAFEN**

The image shows a woman with long dark hair sleeping peacefully on a light blue pillow. Her hands are resting on her forehead. The background is a soft, neutral color.

ONLINE



FC

**NUTZE DEIN
POTENZIAL**

The image shows a woman with her eyes closed, sitting in a meditative pose. Her hand is resting on her forehead. The background is a soft, neutral color.

ONLINE



FC

**ENERGIE
FÜR DEN TAG**

The image shows a woman in a grey tank top stretching her arms upwards in a room with a window. The background is a soft, neutral color.

ONLINE



FC

**(D)EIN LEBEN
IN BALANCE**

The image shows a woman with blonde hair sitting on a grey sofa, holding a white cup. She is smiling and looking towards the camera. The background is a soft, neutral color.