

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Baguette mit Kürbisdip und Gemüsesticks:

Zutaten für 2 Personen:

Baguette:

130 ml Wasser
10 g Hefe frisch
250 g Mehl
1 TL Salz (ca. 5 g)

Kürbisdip:

400 g Kürbis (Butternutkürbis oder Hokkaido)
50 Sonnenblumenkerne (ca. 3 g)
50 g Hefeflocken
4 EL Olivenöl (ca. 32 g)
2 EL kleingeschnitten Petersilie/ alternativ getrocknete Kräuter (ca. 15 g)
2 Prisen Chili optional (ca. 2 g)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Gemüsesticks:

je nach Belieben rote Beete, Möhren, Pastinake, Rettich (ca. 400 g)

Benötigte Küchengeräte:

Schneidebrett
Schüssel
Topf
Pfanne
Backblech
Pürierstab
Messer
Teigschaber (zum Unterrühren)
Rührgerät

Emissionswerte pro Portion:

- 264 g CO₂äq bei 706 kcal
- KlimaTeller Label und 80% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

Zubereitung am Vortag:

Kürbisdip:

- Hokkaido Kürbis muss nicht geschält werden. Der Butternut Kürbis wird geschält.
- Den Kürbis in Stückchen schneiden.
- Wasser zum Kochen bringen und die Kürbis Stückchen hinzugeben. Nach ca. 15-20 Minuten prüfen, ob die Stückchen weich sind
- Wasser abgießen und den Kürbis kalt werden lassen

Baguette:

- In dem lauwarmen Wasser die Hefe auflösen, dann das Mehl und das Salz dazugeben und so lange verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Den Teig über Nacht an einem kühlen Ort gehen lassen (im Winter draußen lagern, solange es nicht friert).

Zubereitung am nächsten Tag:

Baguette:

- Teig aus dem Kühlschrank nehmen, kurz durchkneten und zu einem Baguette oder zu Brötchen formen.
- Den Backofen auf 230° vorheizen und das Baguette oder Brötchen 15 min backen, danach den Ofen auf 200° runter drehen und weiter 15 min backen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

Kürbisdip:

- Sonnenblumenkerne kurz in einer Pfanne anrösten.
- Den Kürbis mit den Sonnenblumenkernen fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chili würzen das Olivenöl und die Petersilie dazugeben.
- Hefeflocken nach und nach unterheben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Gemüstick:

- Je nach Geschmack und Jahreszeit ausgewähltes Gemüse waschen und in Streifen schneiden.