

Rote Bete Salat mit Feigen und Cashewkernen

Zutaten Salat:

400 g	Rote Bete
300 g	Karotten
100 g	Äpfel
50 g	getrocknete Feigen
	Petersilie

Zutaten Dressing:

60 ml	Himbeeressig
30 g	Honig
50 ml	Rapsöl
1	Zitronen
	Salz und Pfeffer

Weitere Zutat:

80 g	Cashewkerne
------	-------------

Die Petersilie gründlich waschen und in der Salatschleuder trocknen, danach fein hacken. Die Rote Bete und die Möhren waschen, schälen und grob reiben. Die Äpfel ebenfalls waschen, entkernen und grob reiben. Die Feigen in feine Streifen schneiden. Dann den Salat mit dem Dressing in eine Schüssel geben und vermengen.

Für das Dressing die Zitrone auspressen. Den Saft mit dem Essig, Honig und Rapsöl vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Cashewkerne grob hacken und im Backofen kurz anrösten.
Den Rote Bete Salat nach dem Anrichten mit den Cashewkernen bestreuen.

Baguette

Zutaten für 3 Baguettes:

400 g	Dinkelmehl Type 630
200 g	Dinkelvollkornmehl
10 g	Salz
etwas	gemahlene Koriander
60 ml	Rapsöl
350 ml	lauwarmes Wasser
42 g	frische Hefe

Zubereitung:

Das Mehl in eine Rührschüssel geben. Salz, Öl und Koriander zufügen. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben. Das Ganze mit dem Knethaken ca. 5 Minuten kneten.

Den Teig ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Jetzt den Teig kurz mit der Hand kneten und in 300 bis 350 Gramm große Teile portionieren.

Den Teig auf der Arbeitsfläche zu Baguette formen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. weitere 20 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf ca. 180°C Umluft vorheizen.

Das Baguette mit etwas Wasser besprühen und ca. 20 Minuten goldbraun backen.



Der Teig direkt nach dem Kneten



Der Teig nach dem Ruhen