

Rezept

Dinkel-Laugenstangen

Ein Rezept von Dinkel-Laugenstangen, am 09.10.2024

Zutaten

250 g Dinkelmehl Type 630	1/2 Pck. Trockenhefe
1/2 TL Zucker	Salz
20 g weiche Butter	50 g Natron
Außerdem: Mehl zum Arbeiten	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe und den Zucker in die Mulde geben. 1/2 TL Salz und die Butter auf den Mehtrand geben. Die Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts mit 180 ml handwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
2. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Erneut durchkneten, dann in sechs gleich große Portionen teilen und diese mit bemehlten Händen zu länglichen Brötchen formen.
3. 2 l Wasser mit dem Natron in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Stangen nacheinander hineingeben und je ca. 1 Min. kochen lassen, dabei einmal wenden. Mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
4. Den Ofen auf 50° vorheizen, dann ausschalten. Die Stangen im warmen Ofen (Mitte) erneut ca. 30 Min. gehen lassen. Die Backofentemperatur auf 190° (Umluft 170°) erhöhen und die Laugenstangen im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.