

Rezept

Einback

Ein Rezept von Einback, am 15.12.2025

Zutaten

FÜR DEN HEFETEIG:

500 g	Mehl (Type 550)	18 g	frische Hefe
ca. 200 ml	kalte Milch	50 g	Zucker
1 EL	Honig (10 g)	1	Ei (Größe M)
75 g	weiche Butter	10 g	Salz
Mark von 1/4 Vanilleschote			abgeriebene Schale von 1/4 Bio-Zirone

AUSSERDEM:

Mehl zum Arbeiten	1 Ei zum Bestreichen
-------------------	----------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Backblech (10 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag für den Hefeteig alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe 10 Min. verkneten. Dann den Teig auf höherer Stufe in ca. 5 Min. glatt und leicht glänzend kneten. Den Teig mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 1 Std. ruhen lassen.
2. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche durchkneten, in 10 Stücke teilen und rund formen. Die Teigkugeln auf eine mit Mehl bestäubte Platte setzen, mit Frischhaltefolie bedecken und im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen.
3. Am nächsten Tag die Kugeln durchkneten und zu ca. 12 cm langen Rollen formen. Die Rollen mit 1-2 cm Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Das Ei verquirlen, die Rollen dünn bestreichen (Rest im Kühlschrank aufbewahren) und mit Frischhaltefolie bedecken. Die Rollen 30-60 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
4. Die Stangen erneut mit Ei bestreichen und im Ofen (Mitte) in 10-15 Min. goldbraun backen. Die Einback im Ganzen vom Blech nehmen und auskühlen lassen.