

## Rezept

# Grissini mit Fenchel

Ein Rezept von Grissini mit Fenchel, am 15.12.2025

## Zutaten

**300 g** Weizenmehl (Type 550)

**1 EL** Olivenöl

**7 g** Salz

**1 TL** schwarze Pfefferkörner

Olivenöl zum Arbeiten

Olivenöl zum Bestreichen

**¼ Würfel** frische Hefe (10 g)

**1 EL** Milch

**1 TL** Fenchelsaat

**1 TL** grobes Meersalz

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 20 Stangen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal

## Zubereitung

1. Mehl, Hefe, Öl und Milch von Hand oder in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe verrühren. Dabei langsam 180 - 200 ml lauwarmes Wasser dazugießen. Dann 4 Min. auf mittlerer Stufe weiterkneten. Salz zugeben und alles in 2 Min. zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig in eine geölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort 1 Std. ruhen lassen.
3. Die Teigränder mehrmals nach innen falten. Den Teig 30 Min. gehen lassen, dann nochmals falten und erneut 30 Min. ruhen lassen. Fenchel, Pfeffer und Meersalz im Mörser grob zerstoßen.
4. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 5 mm dicken Quadrat ausrollen und nochmals 5 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 170° (Umluft empfehlenswert) vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig in 20 Streifen schneiden und darauflegen. Die Streifen mit Olivenöl bestreichen, mit der Würzmischung bestreuen und wieder 15 Min. ruhen lassen. Beide Bleche in den Ofen schieben und die Grissini in ca. 35 Min. knusprig backen.