

Rezept

Kümmelstangen

Ein Rezept von Kümmelstangen, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Dinkelmehl (Type 630)	1/2 Würfel Hefe (ca. 21 g)
1 TL Zucker	1 gehäufter TL Salz
Mehl zum Verarbeiten	Backpapier für das Blech
Kümmelsamen und grobes Salz zum Bestreuen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit 5 EL lauwarmem Wasser, Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Vorteig an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.
2. Zu dem gegangenen Vorteig 300 ml lauwarmes Wasser und Salz geben. Zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen in ca. 2 Min. zu einem eher weichen Teig verkneten. Den Teig weitere 45 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den gegangenen Teig auf die mit Mehl bestreute Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen gut durchkneten. Den Teig in sechs Portionen teilen. Jede Portion zu einer dicken Rolle von ca. 25 cm Länge formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Teigstücke darauflegen. Mit einem Küchentuch abdecken und weitere 20 Min. gehen lassen.
4. Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen und den Ofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Teigstangen mit Wasser bestreichen und mit Kümmel und Salz bestreuen. Im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. hellbraun backen.