

## Rezept

# Laugenbrezeln

Ein Rezept von Laugenbrezeln, am 16.12.2025

## Zutaten

<b>500 g</b>	Mehl (Type 550)	<b>1/2 Würfel</b>	Hefe (ca. 21 g)
<b>1 TL</b>	Zucker	<b>2 TL</b>	Salz
<b>25 g</b>	Schweineschmalz oder Butter		Mehl zum Verarbeiten
	Backpapier für die Bleche	<b>20 g</b>	Natron
<b>1-2 EL</b>	grobes Salz zum Bestreuen		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit 100 ml lauwarmem Wasser, Zucker und etwas Mehl verrühren und den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.
2. Den gegangenen Vorteig mit 175 ml lauwarmem Wasser, Salz und Schmalz oder Butter zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in zehn Portionen teilen und jede zu einer Kugel formen. Abgedeckt ca. 20 Min. ruhen lassen.
3. Jedes Teigstück auf wenig Mehl zu einem ca. 20 cm langen Strang formen, dann 10 Min. ruhen lassen. Anschließend jeden Strang auf eine Länge von ca. 60 cm rollen, mit einem "Bauch" in der Mitte und dünn zulaufenden Enden. Die Stränge zu Brezeln schlingen und auf der Arbeitsfläche ca. 30 Min. gehen lassen.
4. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Für die Lauge 1 l Wasser zum Kochen bringen und das Natron einrühren. Jede Brezel mit einer Schaumkelle für ca. 20 Sek. in die kochende Lauge tauchen. Herausnehmen, etwas abtropfen lassen, auf ein Blech legen und mit dem groben Salz bestreuen. Die restlichen Brezeln ebenso verarbeiten. Zum Schluss den »Bauch« der Brezeln leicht einschneiden.
5. Eine weite hitzefeste Schale mit heißem Wasser auf den Backofenboden stellen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Brezeln im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. hellbraun backen. Die Bleche nach 10 Min. tauschen, damit die Brezeln gleichmäßig bräunen. Herausnehmen und abkühlen lassen.