

Rezept

Mehrkornstangerl mit Körner-Topping

Ein Rezept von Mehrkornstangerl mit Körner-Topping, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|-------------------------------------|
| 150 g Maismehl | 100 g Vollkornreismehl |
| 100 g Braunhirsemehl | 150 g geschroteter Leinsamen |
| 1 ¼ TL Flohsamenschalen (ca. 5 g) | 170 ml lauwarme Milch |
| ½ Würfel Hefe (ca. 21 g) | 2 TL Zucker (ca. 10 g) |
| 50 g Leinsamen | 50 g Kürbiskerne |
| 50 g Sonnenblumenkerne | 3 Eier (M) |
| Salz | 50 ml Olivenöl |
| Maismehl zum Arbeiten | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stangen (à ca. 20 cm) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für den Vorteig das Maismehl mit Reis- und Braunhirsemehl, Leinsamen und Flohsamen in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Wenig Mehlmischung mit der lauwarmen Milch, 130 ml lauwarmem Wasser, Hefe und Zucker verrühren und alles an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen die Körner zum Bestreuen in einer Schüssel mischen. Zwei Backbleche mit Backpapier oder Backmatten auslegen. Nach dem Gehen Eier, 3 ½ TL Salz (ca. 18 g) und Öl zum Mehl mit Vorteig geben und alles zu einem weichen Teig verrühren.
3. Den Teig in acht Portionen teilen und jede Portion auf der mit Maismehl bestreuten Arbeitsfläche zu einer ca. 20 cm langen Rolle formen. Mit ausreichend Abstand zueinander auf die Bleche setzen und mit der Körnermischung bestreuen.
4. Mit einem feuchten Küchentuch zugedeckt (beispielsweise im auf max. 50° vorgeheizten Backofen) ca. 30 Min. gehen lassen, das Volumen der Stangerl sollte sich dabei verdoppeln. Inzwischen den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen. Das Küchentuch entfernen und die Stangerl im Ofen ca. 15 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.