

Rezept

Würstchen im Dinkel-Teigmantel

Ein Rezept von Würstchen im Dinkel-Teigmantel, am 25.04.2024

Zutaten

Für den Teig

125 g Vollkorn-Dinkelmehl

¼ TL Salz

1 Eigelb (M)

¼ TL Trockenhefe (1,5 g)

1 1/2 EL Natron

60 g Reibekäse (nach Belieben)

Außerdem

10 Wiener Würstchen (ohne Zucker)

Rezeptinfos

Portionsgröße 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 20 g F, 10 g EW, 8 g KH

Zubereitung

- 1.** Für den Teig Mehl, Hefe, Salz und 75 ml lauwarmes Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts vermischen. Dann mit den Händen zu einem Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
- 2.** Den Teig in zehn Portionen teilen. Die Teigstücke zu sehr langen Rollen formen und von einem Ende her spiralförmig um die Würstchen wickeln. In einem großen Topf 300 ml Wasser aufkochen, das Natron dazugeben und den Herd ausschalten. Die Würstchen 1-2 Min. im nicht mehr kochenden Wasser baden. Mit dem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 3.** Das Eigelb verquirlen, die Teighüllen damit bestreichen und nach Belieben mit Käse bestreuen. Die Stangen im Ofen (Mitte) in 15 Min. goldbraun backen