

Bio Roggenvollkorn Gewürzstangerl mit Natursauerteig

Rezept ergibt 10 Stück à 100g



Knetzeit: 8 Minuten langsam

Teigruhe nach dem Kneten: 30 Minuten

Gehzeit vor dem Backen: ca. 45-60 Minuten
(Raumtemperatur)

Backzeit: 24 Minuten bei 220°C Heißluft bzw. 240°C Ober-
Unterhitze

Miele Combidampfgarer: 24min 220°C 30% Feuchte

Miele Klimagaren: 2 Dampfstöße manuell auslösen, 24min 220°C



ZUTATEN

- | | | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 12g | Anstellgut aus dem Kühlschrank (alter Sauerteig) | <input type="checkbox"/> 5g | frische Hefe |
| <input type="checkbox"/> 120g | Wasser 35°C | <input type="checkbox"/> 275g | Wasser 32°C |
| <input type="checkbox"/> 120g | Bio Roggenvollkornmehl | <input type="checkbox"/> 375g | Bio Roggenvollkornmehl fein gemahlen |
| <input type="checkbox"/> 252g | reifer Sauerteig | <input type="checkbox"/> 12g | Salz |
| | | <input type="checkbox"/> 12g | Bio Gerstenmalzmehl |
| | | <input type="checkbox"/> 25g | Bio Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Koriander) |
| | | <input type="checkbox"/> 3g | Bio Fenchel ganz |
| | | <input type="checkbox"/> 25g | Speiseöl oder Schweineschmalz |

Alles mit dem Kochlöffel oder Schneebesen gut
verrühren und bei ca. 28-30°C für ca. 18h zugedeckt
reifen lassen.



Bio Backzutaten und Zubehör finden
Sie auf www.derbackprofi-shop.at

ZUBEREITUNG

1. Anstellgut, Mehl und Wasser vermengen und mit einem Löffel verrühren und zugedeckt ca. 18h Rasten bzw. Reifen lassen.
2. Für den Hauptteig das Wasser temperieren und abwiegen, frische Hefe darin mit einem Schneebesen auflösen und alle restlichen Zutaten inkl. Sauerteig genau einwiegen und den Teig wie angegeben kneten.
3. Den Teig nach dem Kneten zugedeckt 30 Minuten rasten lassen.
4. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und Teigstücke zu ca. 95-100g auswiegen.
5. Mit leicht feuchten Händen nun die Teiglinge zuerst rund formen und dann zu länglichen Stangerl mit einer Länge von ca. 15cm rollen.
6. Anschließend die Stangerl recht kräftig in Roggenvollkornmehl wälzen.
7. Die Stangerl dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
8. Ca. 45-60min bei Raumtemperatur zugedeckt gehen lassen.
9. Den Backofen in der Zwischenzeit auf 220°C Heißluft vorheizen.
10. Vor dem Backen leicht mit Wasser besprühen, grobes Salz und Kümmel auf die Stangerl geben und in den Backofen schieben.
11. Mit etwas Dampf backen. (Während des Backens ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser oder Eiswürfeln in den Ofen stellen!).
12. Auf einem Küchenrost gut auskühlen lassen.

Zum online
Rezept:

