

# Bio Salzstangerl mit Übernachtgare

Rezept für 10 Stück



**Knetzeit:** 3 Minuten langsam, 6:30 Minuten intensiver

**Teigruhe nach dem Kneten:** 20 Minuten + 20 Minuten  
Zwischengare

**Gehzeit vor dem Backen:** mind. 12 Stunden

**Backzeit:** ca. 20 Minuten bei 210°C Heißluft bzw.  
220°C Ober-Unterhitze

**Miele Combidampfgarer:** Heißluft Plus, 220°C 100% Feuchte, 10min  
Ober-Unterhitze, 220°C 30% Feuchte, 10min / Gesamt 20min

**Miele Klimagaren:** 3 Dampfstöße manuell auslösen,  
ca. 20min 220°C



## ZUTATEN

- 520g Bio Weizenmehl Type 700
- 11g Salz
- 11g Bio Honig
- 11g Bio Butter
- 15g frische Hefe
- 300g Wasser 22°C

 Bio Backzutaten und Zubehör finden  
Sie auf [www.derbackprofi-shop.at](http://www.derbackprofi-shop.at)

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten genau mit einer Küchenwaage einwiegen, in eine Rührschüssel geben und den Teig wie angegeben kneten.
2. Nach dem Kneten den Teig mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur 20 Minuten rasten lassen.
3. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und Teigstücke zu ca. 85 g auswiegen.
4. Die Teigstücke nun rund formen (schleifen) und mit einem Geschirrtuch abdecken und 20 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen.
5. Die Teigkugeln mit der Hand etwas flachdrücken und zu ovalen Teigstücken (ca. 25 cm lang) ausrollen.
6. Diese mit der flachen Hand mit etwas Druck einrollen, mit der anderen Hand die Teigfladen am unteren Ende leicht in die Länge ziehen.
7. Die Salzstangerl mit beiden Händen noch einmal leicht nachformen und auf ein Backblech legen, und mindestens für 12 Stunden zugedeckt im Kühlschrank gehen lassen.
8. Nach der Übernachtgare den Backofen auf 210°C Heißluft vorheizen, die Stangerl aus dem Kühlschrank nehmen, kräftig mit Wasser besprühen, Brezensalz bzw. Salzstangerl Salz darüber streuen und in den Backofen schieben.
9. Mit viel Dampf goldbraun backen.
10. Nach dem Backen auf einem Küchenrost auskühlen lassen.

Zum online  
Rezept:

