

# KÖRNDLSTANGERL

★★★★★ 4.9 bei 73 Bewertungen

Backen  
mit  
Christina



## Zubereitung

- 1 Zuerst wird die Körnermischung mit der Hälfte der gesamten Wassermenge (mit 200 g) überbrüht und für ca. 10 Minuten stehen gelassen. Das Wasser dafür sollte heiß sein.
- 2 In der Zwischenzeit für den Germteig (>[Germteig 1x1](https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/)) die restlichen 200 g lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel geben. Dann die Mehle, Salz, Backmalz, [Brotgewürz](https://www.backenmitchristina.at/produkt/brotgewuerz-250-g/) (50-g) und Germ dazugeben und am Schluss die überbrühte Körnermischung und die weiche Butter. Alles zu einem eher weicheren Germteig verkneten und diesen ca. 20 Minuten rasten lassen.
- 3 Danach in Stücke à 70 g teilen und diese zu Stangerl oder runden Weckerl weiterverarbeiten. Die fertig geformten Stangerl mit Wasser besprühen und je nach Wunsch mit dem [Körndlmix](https://www.backenmitchristina.at/produkt/koerndl-mix/) bestreuen.



- 4 Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad ca. 20 Minuten backen.



## Zutaten

FÜR CA. 15 STÜCK

### TEIG

400 g	Wasser
25 g	Haferflocken
25 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Leinsamen
25 g	Sesam
250 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Dinkelmehl 700
100 g	Roggenvollkornmehl
60 g	Roggemehl 960
10 g	Salz
10 g	Backmalz
10 g	Brotgewürz
21 g	frische Germ (= 1/2 Würfel)
20 g	zimmerwarme Butter

### ZUM BESTREUEN

Körndlmix



### **Stangerl formen:**

- Das Teilstück zu einer runden Kugel schleifen.
- Die Kugel oval ausrollen.
- Den unteren Rand etwas einbiegen und von unten her aufrollen – dabei das obere Ende festhalten oder auch mit einem Gegenstand ein wenig beschweren.