

KÖRNDLSTANGERL

★★★★★ 4.9 bei 30 Bewertungen

Backen
mit
Christina



Zubereitung

- 1 Zuerst wird die Körnermischung mit der Hälfte der gesamten Wassermenge (d.h. 200 g) überbrüht und für ca. 10 Minuten stehen gelassen. Das Wasser dafür sollte heiß sein.
- 2 In der Zwischenzeit die trockenen Zutaten (Mehl, Salz, Backmalz, Brotgewürz, Germ) in eine Rührschüssel geben. Dann die überbrühte Körnermischung, das restliche Wasser und die weiche Butter dazugeben. Alles zu einem eher weichen Germteig verarbeiten und diesen für ca. 20 Minuten gehen lassen.
- 3 Den Teig danach in Stücke á 70 g teilen und diese zu einem Stangerl (siehe Tipp) weiterverarbeiten. Die fertig geformten Stangerl mit Wasser besprühen und je nach Wunsch auch in einer Körnermischung wälzen.
- 4 Am Backblech nochmals für 10 Minuten gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen 20 Minuten mit viel Dampf backen.



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.



Zutaten

FÜR 15 STÜCK

TEIG

400 g	Wasser
25 g	Haferflocken
25 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Leinsamen
25 g	Sesam
250 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Dinkelmehl
100 g	Roggenvollkornmehl
60 g	Roggenmehl
10 g	Salz
10 g	Backmalz
10 g	Brotgewürz
20 g	frische Germ
20 g	zimmerwarme Butter
	Körnermischung zum Bestreuen