

LUNGAUER FASTENBREZEN

★★★★★ 4.9 bei 37 Bewertungen



Bei uns im Lungau gibt es die Fastenbreze nur von Anfang Jänner bis zum Ende der Fastenzeit. Sie ist sehr beliebt – alleine schon deshalb, weil es sie nicht das ganze Jahr über gibt – und es freuen sich im Jänner schon alle auf die ersten Fastenbrezen. Natürlich kann man sie auch selbst herstellen, ich verwende dazu meine ganz einfachen Semmelteig – man kann auch ein kleines Stück Butter zum Teig geben, dann wird die Brezel noch ein wenig saftiger.

Zubereitung

- 1** Aus den angegebenen Zutaten einen geschmeidigen, mittelfesten Germteig zubereiten und diesen zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 2** Jetzt den Teig in 45 g-Stücke aufteilen und die Stücke dann zu Brezen weiterverarbeiten. Dafür aus dem Teigstück einen Strang mit einer Länge von ca 50cm ausrollen und anschließend zu einer Fastenbreze formen. Dazu einfach einen runden Kreis legen und die Enden des Strangs ineinander verdrehen. Die fertig geformten Brezen mit Wasser besprühen und mit grobem Salz bestreuen.
- 3** Die Brezen am Backblech nochmals für 10 Minuten gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen mit viel Dampf bei 210 Grad ca. 15 Minuten backen.

ZUM ZUBEREITUNGSVIDEO

<https://www.servus.com/rezepte/christina-bauer-rezept-fast-enbreze/>



TIPP: Zum Bestreuen verwende ich „Streusalz“ – dies ist ein eigens zum Backen hergestelltes Salz, es bleibt – im Vergleich zum Meeressalz – auch nach dem Backen weiß und körnig. Ihr könnt es auch über meinen [Online Shop](#) beziehen.

Backen
mit
Christina



Zutaten

CA 12 BREZEN

TEIG

- 290 g lauwarmes Wasser
- 500 g Weizenmehl 700
- 10 g Salz
- 10 g Backmalz
- 10 g frische Germ
- 20 g zimmerwarme Butter (nach Belieben)
- grobes Salz zum Bestreuen