LUNGAUER FASTENBREZEN

5 bei 75 Bewertungen

1 h 30 min | Kleingebäck -Teig | Heißluft | 210 Grad | 15 min



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

Zubereitung

1. Für den Germteig (>Germteig 1×1 (https://www.backenmitchristina.at/rezepte/kleingebaeck-teig/)) zuerst das Wasser in eine Rührschüssel geben. Anschließend Mehl, Salz, Backmalz, Germ und Butter dazugeben. 5-10 Minuten lang zu einem glatten Teig kneten und diesen ca. 30 Minuten zugedeckt rasten lassen.

2. Jetzt den Teig in 70 g-Stücke aufteilen und die Stücke zu Brezen weiterverarbeiten. Dafür aus dem Teigstück einen Strang mit einer Länge von ca. 50 cm 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.

BACKEN MIT Tipp CHRISTINA

Zum Bestreuen verwende ich „STREUSALZ“ – dies ist ein eigens ZUM Backen hergestelltes SALZ, es bleibt – im

Zutaten

FÜR 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)

TEIG VARIANTE

290 g	lauwarmes Wasser
420 g	Weizenmehl 700
80 g	Roggenmehl 960
10 g	Salz
10 g	Backmalz
10 g	frische Germ
20 g	zimmerwarme Butter (nach Belieben)

Vergleich ZUM MEERESSALZ – auch nach dem Backen weiß und körnig. Ihr könnt es auch über meinen Online Shop beziehen.