Kornspitzstangerl

Ein tolles Rezept für jedermann, der frische Kornspitzstangerl nicht nur zur Brotzeit genießen mag. Vielfältig und lecker gestaltbar.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 35 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,9 h

Zutaten

500 g	Weizenvollkornmehl
4 g	Backmalz
300 g	Naturjoghurt
100 ml	Wasser (lauwarmes)
1 EL	Essig
2 EL	Öl
15 g	Hefe
14 g	Salz
1 TL	Honig
8 g	Zucker
0.5 TL	Fenchelsamen
0.5 TL	Kümmelpulver
50 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Leinsamen

Zubereitung

1. Für die selbst gemachten Kornspitzstangerl zuerst die Hefe zusammen mit dem Honig im lauwarmen Wasser auflösen. In eine Schüssel das Mehl sieben und eine kleine Mulde hineindrücken. In diese das Wasser gießen, mit Mehl bestäuben und 15 Minuten ruhen lassen.

2. Jetzt den Joghurt, Essig, Öl und Salz dazugeben und gut vermischen. In der

Küchenmaschine ganz langsam kneten, bis ein geschmeidiger Teig ensteht. Diesen mit einem feuchten Tuch abdecken und abermals 40 Minuten gehen lassen. Der Teig sollte doppelt so groß sein, wie zuvor, wenn dies nach 40 Minuten noch nicht der Fall ist, dann die Ruhezeit um weitere 30 Minuten aufstocken.

3. Nun den Teig kräftig durchkneten und einen Laib daraus formen. Diesen in 8 gleich große Teile aufteilen und dann noch mal 5 Minuten ruhen lassen. Nun erst Kugeln daraus machen und schließlich Stangerl formen. Die Stangerl jetzt mit Wasser besprühen. Gemahlene Fenchelsamen, Kümmelpulver, geschrotete Sonnenblumenkerne und grob geschrotete Leinsamen oder Sesam zusammenmischen und je nach Belieben mehr oder weniger auf die Stangerl verteilen.

4. Mit einem trockenen, sauberen Küchentuch abdecken und noch mal 30 Minuten stehen lassen. Um eine tolle Farbe zu erhalten, die Stangerl zuerst 10 Minuten bei 230°C anbacken, dann die Gradzahl auf 190 runterschalten und weitere 25 - 30 Minuten backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Tipp

Die Kornspitzstangerl kann man statt mit Joghurt auch mit Kefir, Buttermilch oder Naturmolke herstellen. Auch beim Belag kann man so variieren, wie es einem am besten schmeckt. Auch nach dem Einfrieren schmecken diese einfach super!