# Glutenfreie Käsestangerl

Sie dürfen auf keinem Partybuffet fehlen: Die glutenfrei Käsestangerl sehen toll aus und schmecken genauso gut. Das Rezept unbedingt merken!

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Ruhezeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 1,2 h

## Zutaten

### Für den Belag

| | |
|---|---|
| 1 Stk. | Ei |
| 150 g | Käse (geriebenen) |

### Zum Bestreichen

| | |
|---|---|
| 1 Stk. | Eigelb |
| 1 EL | Milch |

### Zum Bestreuen

| | |
|---|---|
| Nach Belieben | Salz (grobes) |

### für den Teig

| | |
|---|---|
| 450 g | glutenfreies Mehl |
| 1 TL | Fiber-Husk |
| 1 Packung | Trockenhefe |
| 0.5 TL | Salz |
| 1 Stk. | Ei |
| 5 EL | Olivenöl |
| 350 ml | Wasser (lauwarmes) |

## Zubereitung

1. Für die **glutenfreien Käsestangerl** den Backofen auf 45°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mehl mit Hefe, Salz und Fiber-Husk mischen. Nach und nach das Ei, Olivenöl und Wasser hinzufügen.

2. Alles zu einem glatten Teig verkneten und zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck ausrollen. Das Ei für den Belag verquirlen und den Teig damit einpinseln. Käse reiben und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

3. Das Teig-Rechteck nun in ca. 8 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden und diese spiralenförmig eindrehen. Auf das Backblech legen und im Ofen ca. 20 Minuten gehen lassen.

4. Anschließend die Temperatur des Ofens auf 220 °C erhöhen. Eigelb mit Milch verquirlen und die Käsestangen rundherum damit bestreichen. Mit grobem Salz bestreuen.

5. Die Käsestangerl im Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und je nach Geschmack leicht oder komplett abkühlen lassen und servieren.

## Tipp

Die Käsestangerln mit Kümmel, Sesam oder Mohn bestreuen. Dazu schmeckt ein herzhaftes Bier oder ein trockener Weißwein.