

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: Unsplash (Beispielfoto)



Bio Vollkorn Dinkel Laugenbrezel

Das Rezept stammt von der Bio Vollwert Bäckerei Gradwohl in Weppersdorf, Bäckerstraße 1, Tel: 02618 22730

Zutaten

- 800 g Bio Dinkelvollkornmehl
- 200 g Bio Dinkelmehl 700
- 400 g Wasser
- 20 g Salz
- 150 g Bio Öl oder Bio Butter
- 20 g Hefe (handwarm)
- 100 g Biosauerteig

Zubereitung:

1. Hauptteig kneten:

Alles zu einem glatten Teig kneten – mit der Maschine ca. 8–10 Minuten, von Hand etwas länger.

2. Teigruhe:

Den Teig abgedeckt (mit einem Tuch oder Deckel) an einem warmen Ort ca. 5 Minuten gehen lassen. Der Teig soll quellen und das Wasser gut aufnehmen. Bei Bedarf den Teig nach dem Kneten erneut falten.

3. Teilen und Formen:

Den Teig zu Brezeln formen (je 140 g). Die Brezel dabei etwas bauchiger halten und auf bemehltes Papier auf das Backblech legen.

4. Laugen tunken und Garen

Die Brezeln nun mit einem Stofftuch abdecken und 5 bis 10 aufgehen lassen. Danach die Brezeln vorsichtig durch die Lauge ziehen (tunken) oder mit einem Pinsel

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

bestreichen. Den bauchigen Teil der Brezel mit einem scharfen Messer einschneiden und erneut an einem warmen Ort aufgehen lassen, dass sich der Schnitt öffnet. Je nach Geschmack kann das Gebäck mit grobem Salz oder Käse bestreut werden.

5. Backen:

Temperatur: 170–180 °C Ober-/Unterhitze

Backzeit: ca. 8–12 Minuten, je nach Größe und Form