

# Vollkorn- Salzstangerl

 Schwierigkeitsgrad  
mittel

 Zubereitungszeit  
30 Minuten

 Gärzeit  
14 Stunden

 Backzeit  
13 Minuten

 Temperatur  
230° O/U  
200° O/U

 Portion/ Größe  
16 Stück

## Zutaten

### Vorteig

200 gr Dinkel- Vollkornmehl  
8 gr Rohrzucker  
8 gr frische Hefe  
150 ml lauwarmes Wasser  
eine Prise Salz

### Teig

Vorteig  
400 gr Dinkel- Vollkornmehl  
10 gr Salz  
12 gr Honig  
16 gr frische Hefe  
250 ml lauwarmes Wasser  
50 gr weiche Butter

### Außerdem

Kümmel und grobes Salz zum  
Bestreuen



*Zur Webseite*

## Zubereitung

Die Zutaten des Vorteiges in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken 2- 3 Minuten kneten lassen. Dann den Teig mit den Händen rundwirken und in die gleiche Schüssel zurücklegen. Zugedeckt über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag die Zutaten des Teiges zum Vorteig geben. Das Ganze 10 Minuten kneten lassen. Den Teig kurz mit den Händen durchkneten und halbieren. Beide Stücke rundwirken und auf eine leicht bemehlte Fläche legen. Zugedeckt 1- 1,5 Stunde ruhen lassen.

Die erste Teigkugel rund auswalzen und auf 8 Stücke aufteilen, wie Tortenstücke. Jedes Dreieck von der langen Seite her aufrollen und zum Stangerl formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zugedeckt nochmal 30 Minuten gehen lassen. Gleichzeitig den Ofen auf 230° O/U vorheizen.

Diesen Vorgang mit der zweiten Teigkugel wiederholen.

Die Gebäckstücke mit lauwarmem Wasser besprühen und nach Lust und Laune mit Kümmel und Salz bestreuen. Das Blech in den Ofen schieben und ein wenig Wasser rein sprühen. Den Ofen schließen und die Kipferl 5 Minuten anbacken. Dann die Temperatur auf 200° reduzieren und weitere 10-13 Minuten backen.

Auf einem Gitter auskühlen lassen. Den Vorgang mit dem zweiten Blech wiederholen.



*Noch mehr kaiserlich leckere Rezepte*

*Folge uns*

