

# Knusper-Stangen



Fotos von Sandra Bell

Grundrezept von <http://www.hefe-und-mehr.de/2013/03/mehrkorn-stangen/>

Abwandlung: Sandra Bell

## **Zutaten:**

*Sauerteig*

100g Mehl Type 550

100g Wasser

10g Sauerteig

### *Brühstück*

25g Leinsamen

50g Amaranth

25g Haferflocken

25g Sonnenblumenkerne

25g Sesam

25g Mohn

150g kochendes Wasser

### *Teig*

Sauerteig

Brühstück

200g Mehl Type 550

200g Dinkel, frisch gemahlen

25g Butter

5g Hefe

200g Wasser

10g Malz, inaktiv

10g Salz

### *Zum Belegen und Bestreuen*

15g Sesam

15g Leinsamen

15g Mohn

15g Sonnenblumenkerne

Bacon

geriebener käse

### **Zubereitung:**

*Sauerteig:* Die Zutaten vermischen und bei ca. 25°C (Mikrowelle mit eingeschaltetem Licht) für 12 Std. gehen lassen.

*Brühstück:* alles (bis auf das Amaranth) goldbraun anrösten und dann zusammen mit dem Amaranth mit kochenden Wasser überbrühen. Ca. 1 Stunde (kann auch länger sein) auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

*Teig:* Sauerteig, Mehl, Butter, Hefe, Wasser und Malz für ca 2 min verkneten, bis sich ein homogener Teig gebildet hat. Den Teig 20 min ruhen lassen (Autolyse).

Salz zum Teig hinzufügen und für 3 min auf kleiner Stufe und 5 min auf höchster Stufe kneten, bis zu einer mittleren Glutenentwicklung. Zuletzt das Brühstück bei langsamer Geschwindigkeit unterkneten.

Den Teig 1,5 Stunden gehen lassen.

Nach dem Gehen Teigstücke von ca. 100g abwiegen, leicht rollen (ca. 10 cm lang) und auf eine bemehlte Fläche legen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Käse reiben, Bacon-Scheiben und eine längliche Schale mit Saaten bereit stellen.

*Ungefüllte Stangen:* Mit nassen Händen etwa zu doppelten Länge rollen und die Stangen in der Saatmischung rollen, bis sie rundherum mit Körnern bedeckt sind. Jetzt in sich drehen und auf ein Backblech legen.

*Gefüllte Stangen:* Ebenfalls mit nassen Händen etwas länger rollen, dann flach drücken und mit einer Bacon-Scheibe belegen. Käse drüber streuen, zusammenklappen und auch in sich drehen. Auf ein Backblech legen, mit dem restlichen Käse und der restlichen Körnermischung bestreuen.

Zudecken und nochmal 60 Minuten gehen lassen.

Den Ofen mit Backstein auf 250°/Heissluft vorheizen und beim Einschließen (das komplette Blech auf den Stein stellen) kräftig schwaden. Ca. 25 – 30 min backen, bis die Kruste goldbraun ist.