

LAUGENSTANGE



Eine frisch gebackene Laugenstange duftet herrlich. Mit pflanzlicher Margarine und etwas selbst gemachter Marmelade bestrichen, ein Traum.

Zutaten:

- 130 g Haferdrink
- 120 g Wasser
- 60 g pflanzliche Margarine
- 650 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Würfel Frischhefe

Zutaten Lauge:

- 2 L Wasser
- 3 EL Natron

Zubereitung:

Der Haferdrink, das Wasser und die Margarine dürfen in den Thermomix und ich erwärme diese Mischung für 1 Minute bei 37 °C auf Stufe 1. Nun dürfen auch das Mehl, Salz und die Hefe in den Topf und weiter geht es mit dem Kneten und zwar für 5 Minuten auf Knetstufe.

Den Teig nehme ich aus dem Topf und lege diesen in eine Schüssel mit Deckel. Eine Ruhezeit von gut 1 Stunde wäre perfekt.

So, jetzt geht es weiter und zwar teile ich den Teig in 8 gleich große Stücke. Diese welle ich mit dem Nudelholz zu einem Rechteck aus. Von der Längsseite her aufrollen und auf das Backblech (Backmatte oder Backpapier) legen. Die Teiglinge abdecken und für 30 Minuten ruhen lassen.

Jetzt ist die beste Zeit, um den Backofen auf 200 °C Heißluft auf Touren zu bringen.

Die Zubereitung der Natronlauge ist einfach und zwar gibt ihr 2 Liter Wasser in einen Topf und bringt dieses zum Kochen. Wenn es so weit ist, kippt ihr 3 EL Natron hinein, Vorsicht schäumt auf. Wenn dieses Gemisch dann wieder kocht, reduziert ihr etwas die Wärmezufuhr und legt jeden Teigling (je nach Topf passen zwei oder drei hinein) für 30 Sekunden in die Lauge. Nehmt die Teiglinge heraus und gebt diese wieder auf die Backbleche zurück. Wer will, kann nun Sesam, Mohn oder auch Sonnenblumenkerne auf die Laugenstangen geben.

Das Blech gebe ich nun in den Backofen und bei 200 °C Heißluft werden die Teiglinge für die nächsten 20 Minuten gebacken, bis die Laugenstangen schön gebräunt sind.