



Zutaten

Poolish/Vorteig

130g Wasser
130g Halbweissmehl
0,2g Frischhefe

Hauptteig

Poolish/Vorteig
160g Wasser
8g Frischhefe
350g Halbweissmehl
25g Roggenvollkornmehl
5g Olivenöl
10g Salz

Fleur de Sel zum bestreuen

Kürzlich durfte ich in unserem benachbarten Alpenland eine Jause der Extraklasse geniessen. Mit herrlichen Brötchen und Broten begleitet. Bäckerhandwerk vom Feinsten: Mohnweckerl, Schwarzbrot, Kaisersemmeln, Kornspitzen, Laugenbrezeln und eben – diese wunderfeinen Salzstangerln. Man hat gemerkt, dass alles mit viel Zeit, besten Zutaten und einer grossen Portion Leidenschaft gebacken wurde.

Zubereitung

In meinem Video-Tutorial zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du mit ein paar einfachen aber sehr effektiven Tricks wunderschöne, satt eingerollte Salzstangerln machen kannst.

Poolish/Vorteig

Am Abend in der Knetschüssel (oder alternativ in einer kleinen Schüssel) 0,2g Hefe in 130g Wasser auflösen, 130g Halbweissmehl dazugeben und mit einem Löffel gut vermengen. Abdecken und 8-12 Stunden bei Raumtemperatur gären lassen.

Hauptteig

Am nächsten Tag *sämtliche Zutaten* vom Hauptteig mit der Küchenmaschine bei niedriger Stufe 5 Minuten mischen. Weitere 5-10 Minuten auf zweiter Stufe durchkneten, bis ein eher fester, aber elastischer und geschmeidiger Teig entstanden ist. Abgedeckt während ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Der Teig sollte nach dieser Zeit merklich an Volumen zugelegt haben.

Teiglinge abstechen und rundwirken

13 Teiglinge à 60g abstechen. Dies geht am besten mit der starren Teigkarte. Die Teiglinge rundwirken. Welche zwei Möglichkeiten du dazu hast, zeige ich dir ebenfalls im Video-Tutorial.

Die Teigballen im Bäckerleinen oder unter einem Küchentuch 10 Minuten entspannen lassen, so lassen sie sich nachher viel besser weiterverarbeiten.

Auswallen/Formen/Fertigstellen

Nicht vergessen, jetzt den Ofen bei 220° vorzuheizen.

Alle Teigballen auf Roggenvollkornmehl oval auswallen und zur Seite legen.

Dann einen „Teigfleck“ nach dem anderen nochmals kurz nachrollen und wie im Tutorial gezeigt zu einem satten Salzstangerl aufrollen.

Die Salzstangerln auf zwei Backpapiere verteilen und mit dem Wassersprüher grosszügig befeuchten. Dann sofort mit Fleur de Sel bestreuen.

Vor dem Backen nochmals 30 Minuten gehen lassen, damit die Salzstangerln schön luftig werden. Ein Küchentuch über die Stangerln legen.

Einschneiden/Backen

Die beiden Bleche nacheinander backen. Jeweils bei 220° 10 Minuten mit Dampf. Dann den Dampf ablassen und nochmals 5 Minuten weiter backen. Total Backzeit: ca. 15 Minuten. Einfach immer mal wieder reinschauen und nach Gusto ausbacken, bis dir die Farbe gefällt.

Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	ca. 15 Minuten	ca. 2 Stunden
	8-12 Stunden	3-4 Stunden

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf www.besondersgut.ch nachschlagen. Ebenso findest du dort viele Bilder und Videos, die dir das Brot backen noch leichter machen.