

Silvia Heinrich's

Roggenstangerl

ZUTATEN für 12 Stangerl:

200g	lauwarmes Wasser
160g	Naturjoghurt
120g	Roggen-Sauerteig
400g	Roggenmehl
50g	Dinkelmehl glatt
50g	Weizenmehl
10g	Salz

Zum Bestreuen:

5g Weintraubenkerngewürz Rosmarin
 Je nach Vorliebe 10g Leinsamen, Sesam,
 Flohsamen, Amaranth gepoppt
 1EL Sel Guérande



ZUBEREITUNG:

Die Zutaten vermischen und kurz (2-3 Minuten) zu einem Teig kneten. Den Teig cirka 1 Stunde zugedeckt rasten lassen und dann auf eine mit Roggenmehl bemehlte Fläche zu einem langen Strang rollen.

Davon 12 Scheiben herunterschneiden und diese zu Stangerln rollen, dann abwechselnd nach Lust und Laune in Leinsamen, Sesam, Flohsamen, Chiasamen und gepopptem Amaranth wälzen und mit der Weintraubenkern-Rosmarin-Mischung bestreuen, aufs Backblech legen und nochmals cirka 20 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit das Backrohr auf 200 Grad Heißluft vorheizen, die Stangerl mit Wasser besprühen und mit etwas Roggenmehl bestreuen. Dann schnell in den vorgeheizten Backofen und mit viel Dampf 20 Minuten backen.

Unser Weintraubenkerngewürz Rosmarin unterstreicht die feine Würze der Roggenstangerl. Dazu passend unsere Cuvée Maestro 2017 und mein Lieblings-Olivenöl von Thomas Egger aus Portugal.

ICH WÜNSCHE GUTES GELINGEN UND VIEL GENUSS!

Silvia Heinrich