

Brezel

Laugenbretzel

Nährwerte pro Stück: Eiweiss 16 g, Fett 8 g, Kohlenhydrate 90 g, 510 kcal

Selbstgemacht sind Laugenbretzeln am Besten. Sie müssen vor dem Backen lediglich für 30 Minuten in den Tiefkühler und kurz in Natronlauge getaucht werden.

Zutaten

Salziges Gebäck
Ergibt 4 Stück

20 g	Hefe
3 dl	Wasser, lauwarm
500 g	Mehl
1½ TL	Salz, ca. 15 g
30 g	Butter, weich

Natronlauge und Garnitur

1 l	Wasser
1 Beutel	Natron à 50 g
1 EL	Salz
	grobes Salz oder Sesamsamen zum Bestreuen

So gehts

Zubereitung:	ca. 20 Minuten
Aufgehen lassen:	ca. 80 Minuten
Tiefkühlen:	ca. 30 Minuten
Backen:	20-25 Minuten
Gesamt:	**2 Std. 35 Min.**

Hefe im Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Butter in Stücken und Hefewasser dazugeben. Alles ca. 5 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Schüssel mit Klarsichtfolie zudecken. Teig ca. 1 Stunde ums Doppelte aufgehen lassen.

1-2 Backbleche mit Backpapier belegen (müssen im Tiefkühler Platz haben). Teig vierteln. Jede Portion zu einem ca. 50 cm langen Strang formen und zu einer Bretzel flechten. Aufs Blech legen.

Bretzeln zugedeckt ca. 20 Minuten aufgehen lassen. Bretzeln samt Blech ca. 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

Backofen auf 220 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Für die Natronlauge Wasser mit Natron und Salz in einer Pfanne mit ca. 25 cm Ø aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen.

Bretzeln mit einer grossen Schaumkelle nacheinander in die Natronlauge tauchen, ca. 30 Sekunden ziehen lassen. Herausheben und mit etwas Abstand auf die Backbleche legen.

Mit Salz oder Sesamsamen bestreuen. Bretzeln 20-25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

Rezept: Lina Projer

Quelle: https://migusto.migros.ch/de/rezepte/brezel