DENNER

Laugenbretzel mit Sonnenblumenkernen



Wer beim Anblick von Bretzeln an verschränkte Arme denkt, ist damit nicht alleine. Der Name «Bretzel» stammt nämlich vom lateinischen Wort «Brachium», zu Deutsch «Arm», ab. Je nach Region wird die Bezeichnung dann auch etwas anders ausgesprochen. Der Süddeutsche sagt dazu zum Beispiel «Brezen» und isst das Gebäck am liebsten mit Weisswurst und Bier.

Neben der klassischen Version gibt es aber auch noch weitere Varianten wie die süsse Bretzel mit Hagelzucker oder die russische Bretzel aus Blätterteig. Beliebt ist das Laugengebäck auch mit Sesam, Mohn oder, wie in diesem Rezept, mit Sonnenblumenkernen.

- 500 g Weissmehl
- ½ Würfel Backhefe (= 21 g)
- 1 TL Salz
- 300 ml lauwarme Milch
- 20 g Butter
- 1,5 l Wasser
- 1 EL Salz
- 50 g Natronpulver
- Grobkörniges Salz
- Sonnenblumenkerne zum Bestreuen
- Handschuhe zum Arbeiten

1. Hefe in lauwarmer Milch auflösen.
2. Mehl und Salz vermengen, Butter und Hefemilch dazugeben.
3. Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt für mindestens eine Stunde aufgehen lassen.
4. Danach den Teig nochmals durchkneten, in vier Stücke teilen und diese zu dünnen Schlangen formen, die in der Mitte etwas dicker sind.
5. Die vier Teigschlangen je zu einer Bretzel drehen (dazu die Enden zweimal eindrehen, nach unten falten und auf der Bretzelunterseite die Teig-Enden festdrücken.
6. Die Teigbretzeln nochmals 20 Minuten gehen lassen und den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. *Wichtig: Wegen der Natronlauge für diesen Arbeitsschritt unbedingt Handschuhe tragen!* Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen, dann nach und nach das Natronpulver beigeben. Aufpassen, dass Haut und Schleimhäute nicht mit der Natronlauge in Kontakt kommen.
8. Die Bretzeln für circa 30 Sekunden in die Lauge geben, mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

9. Mit grobkörnigem Salz und den Sonnenblumenkernen bestreuen.
10. Im vorgeheizten Ofen für 15 bis 20 Minuten backen.

Zubereitungsdauer: circa 2½ Stunden, inkl. aufgehen lassen und backen

Ganz wichtig: Die Natronlauge ist ätzend und sollte abseits von Kindern hergestellt werden. Beim Arbeiten mit der Lauge unbedingt Handschuhe tragen. Natron bekommt man in grösseren Supermärkten oder in der Apotheke.



Le Muzot Réserve Cuvée Rouge du Valais AOC

Kräftiges Rot mit ziegelroten Reflexen. Intensiver Duft nach Beeren und reifen Früchten, mit feinen Gewürznoten. Voll im Körper, mit weichen, runden Tanninen. Wunderbar lang anhaltend im Gaumen.

Jetzt im Weinshop ansehen