Laugenbrezeln

Zutaten

- 25 g Hefe, frisch
- 3350 ml kaltes Wasser
- 675 g Mehl
- 3 TL Salz
- 60 g Butter
- 60 g Natron
- 3 TL Salz, grob

Zubereitung

1. In einer Schüssel Hefe, 350 ml Wasser, Mehl, Salz und zimmerwarme Butter mit dem Handrührgerät (Knethaken) 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig sollte relativ fest sein und nicht kleben. In 12 gleich große Portionen (á 90 g) unterteilen.

2. Zum Formen von Brezeln ein Teigstück flach drücken und eng aufrollen. Die Teigportionen auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 60cm langen Strängen, die in der Mitte dick sind und nach außen dünn zulaufen, ausrollen. Den Strang zu einem umgedrehten "U" legen, die dünnen Enden einmal umeinander wickeln und die Enden auf den oberen dicken Teil der Brezel andrücken. Alle Brezeln so formen.

3. In einem Topf 3 Liter Wasser mit Natron zum Kochen bringen. Hitze reduzieren. Brezeln einzeln, mit Hilfe einer Schaumkelle, für 30 Sekunden in die siedende Lauge tauchen. Herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Backblech mit einem Küchentuch abdecken. Brezeln an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen.
   Wichtig: Beim Arbeiten mit Lauge sollten unbedingt Handschuhe getragen werden.

4. Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Das Mittelstück der aufgegangenen Brezeln mit einem scharfen Messer einschneiden und mit groben Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	41 g
Energie	232 kcal
Fett	5 g

74 Minuten

12 Stücke

Protein	6 g