

Kernige Bierstangen Fahrwerk-Ö

Vor und Zubereitung: 40 Min – Quellen 2 Std. – Teigruhe 20 Min. – Stückgaren 35 Min – Backen 40 Min.

Zutaten für 22 Stück

Quellstück

25 g Sesamsamen
25 g Sonnenblumenkerne
75 ml Wasser kochend
25 g Leinsamen

Hauptteig

300 g Weizenmehl
100 g Ruchmehl
100 g Roggenmehl
12 g Salz
15 g Malzextrakt (oder Backmalz, Rübensirup, Honig)
10 g Zuckerrübensirup (oder Agavensirup, Agavendicksaft)
25 g Hefe frisch
40 g Röstzwiebeln
300 ml Bier
Mehl zum Arbeiten

Gewürz-Käse-Mischung

220 g geriebener Emmentaler
50 g Mohnsamen
50 g Sesamsamen
1 TL Kümmesamen, ganz
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL grobes Salz
1 TL bunter Pfeffer, frisch gemahlen



1. Für das Quellstück den **Sesam und die Sonnenblumenkerne** in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. In einer Teigschüssel mit Leinsamen mischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Zugedeckt **2 Stunden** quellen lassen.
2. Alle Zutaten **Hauptteig** in die Teigschüssel zu dem **Quellstück** hinzufügen, bei langsamem Gang etwa 2 Minuten mischen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, von Hand kurz durchkneten, mit einer Frischhaltefolie abdecken und etwa **20 Minuten ruhen** lassen.
3. in der Zwischenzeit die **Gewürz-Käse-Mischung** vorbereiten: alle Zutaten in einem tiefen Teller mischen.
4. Den Teig in 22 Portionen zu je 50 g (Waage hilft) teilen und diese jeweils zum 15 bis 20 cm langen Stangen formen. Die Teigstangen rundherum mit Wasser bepinseln und in der vorbereiteten **Gewürz-Käse-Mischung** wälzen. Die Stangen auf zwei mit Backtrennpapier belegten Backbleche verteilen, mit Frischhaltefolie oder Bäckerleinen abdecken und **nochmals 35 Minuten** gehen lassen.
5. In der Zwischenzeit den **Backofen auf 220°C Unter- und Oberhitze** vorheizen. Die zwei Bleche einzeln backen, ca. 15 bis 20 Minuten, bis die Stangen goldbraun sind. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Tip: Backe ein Brot und gebe die restliche Gewürz-Käse-Mischung zum Brotteig. So hast du die Resten gleich verwertet und das Brot ist lecker