

Laugenbrezel

Bisher haben wir uns nie an Laugenbrezel herangetraut. Teig in Lauge – das klingt furchtbar kompliziert und aufwändig. Ist es aber gar nicht, sagt Kochcast-Hörerin Judith und hat uns ihr Rezept geschickt. Judith ist Pflegeberaterin, kommt aus Arnsberg im Sauerland und backt wahnsinnig gern.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

für den Teig

250 g Mehl
1 TL Zucker
1/2 TL Salz
125 ml Wasser
25 g Butter oder Margarine
1/2 Würfel frische Hefe oder 1/2 Tüte Trockenhefe

Für die Lauge

1 l Wasser
30 g Natron

Zubereitung

1. Der Teig braucht viel Ruhe. Fangt deshalb frühzeitig mit der Zubereitung an. Im Prinzip reicht es, wenn der Teig eine Stunde geht. Wenn ihr die Brezeln aber zum Frühstück essen wollt, wäre es ja blöd, wenn ihr dafür um 5 Uhr morgens aufstehen müsstet. Deshalb Judiths Tipp: Bereitet den Teig einfach schon am Abend vor. Dann kann er über Nacht gehen und ihr könnt morgens direkt mit der Verarbeitung loslegen.
2. Gebt die Zutaten in eine Schüssel und verknetet sie zu einem Teig. Legt ein sauberes Küchentuch über die Schüssel und lasst den Teig jetzt wie beschrieben gehen. Minimum 45 Minuten bis eine Stunde. Gerne aber über Nacht.
3. Jetzt wiegt ihr 55g-Kugeln ab, formt daraus die Brezeln und lasst sie nochmal ein paar Minuten gehen. Diese Zeit könnt ihr nutzen, um die Lauge vorzubereiten.
4. Gebt Wasser und Natron in einen Topf und erwärmt das Ganze auf mittlerer Stufe. Das Wasser sollte nur leicht köcheln. Dann gebt ihr die Brezeln für jeweils 30 Sekunden in die Lauge und lasst sie darin köcheln. Nehmt sie mit einer Schaumkelle heraus, legt sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und backt sie 12 Minuten lang bei 180 Grad.
5. Ihr könnt diese Laugenbrezeln in der „Standardversion“ machen. Ihr könnt sie vor dem Backen aber auch mit Käse oder Sesam bestreuen.

6. Judiths Tipp: Nehmt 50g Feta, 100g geriebenen Käse, 100g Spinat (frisch oder TK) und 1 Knoblauchzehe und überbackt die Brezeln damit. In dieser Version brauchen sie etwas länger als 12 Minuten im Ofen.

Rezept von Hoffentlich schmeckt's · <https://www.hoffentlich-schmeckts.de/laugenbrezel>