

## Rezepte, gekocht und gebacken in der Casa Las almas

### Laugenstangen



Für die Lauge

### Zutaten

Mehl Typ 405	300 g
Roggenmehl	200 g
Wasser lauwarm	120 ml
Milch lauwarm	120 ml
Butter weich	75 g
Trockenhefe	1 Päckchen
Salz	1 Teelöffel
Zucker	1 Teelöffel
Kräuter der Provence	½ Teelöffel
Grobes Salz zum bestreuen	

Wasser	1 l
Natron	40 g

### Zubereitung

1. Das Mehl mit Hefe, Zucker, Salz und den Kräutern vermischen. Danach die Milch, das Wasser und die weiche Butter dazugeben und einen Teig kneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
2. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und zu einer dicken Rolle formen, so dass davon 10 bis 12 Stücke abgeschnitten werden können. Die einzelnen Teile länglich auswellen und zu einer Stange aufrollen. Die gerollten Stangen etwas ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Wasser für die Lauge, zum Kochen bringen. Das Natron vorsichtig in das heiße Wasser einstreuen. !Achtung! langsam einstreuen, das Wasser schäumt auf.
4. Nun die Stangen mit einer Schaumkelle oder ähnliches für ca. 30 Sekunden in die leicht köchelnde Lauge geben. Dann die Stangen abtropfen lassen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Die Oberseite der Stangen ca. 1 cm einschneiden und mit dem groben Salz bestreuen. Danach die Stangen nochmals abgedeckt für 20 Minuten ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Backröhre auf 220°C vorheizen. Nach der Ruhezeit die Stangen auf der mittleren Schiene 20 – 25 Minuten backen. Die Stangen sind fertig wenn die Farbe Goldbraun ist.

### Alternative Teigherstellung im Backautomat

Alternativ kann der Teig auch im Backautomat hergestellt werden. So machen wir es bei Hefeteig. (optimale Knet- und Gehzeiten) Hierzu die jeweilige Bedienungsanleitung des Backautomaten beachten. Ab Punkt 2 bleiben die Schritte wie beschrieben.

*Viel Freude beim Backen, und bon provecho*

*Casa Las almas*