

Knusperstangen

Herrlich würzig-knusprige Stangen! Eine tolle Idee zum Abendbrot, aber auch ideal zum Grillen oder für das Partybuffet!

FREI VON: Gluten, Weizen, Hafer, Mais, Soja, Fertigmehl, Laktose, Milch, Ei, Haushaltszucker



Für 12 Stangen

Für den Teig*:

250ml lauwarmes Wasser

1/2 Würfel Hefe ODER 1 P. Trockenhefe

165g helles Reismehl

165g Kartoffelstärke bzw. Kartoffelmehl

30g Kastanienmehl

1 EL Flohsamenschalenpulver

1/2 TL Xanthan

1,5 TL Salz

100g Joghurt**

1,5 EL Speiseöl

1 TL Essig

1 TL Ahornsirup ODER Zucker

2 TL Backpulver

Reismehl für die Arbeitsfläche

Außerdem:

150g geriebenen Emmentaler ODER vegane Käsealternative
100g mageren, rohen Schinken, sehr klein gewürfelt
1 mittelgroße Zwiebeln, klein gewürfelt
etwas Öl
1 kleines Ei oder Ei-Ersatz
Mohn
Leinsamen
Sesam
wer mag: etwas Kümmel

1. Den Teig herstellen. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen. Reismehl, Kartoffelstärke, Kastanienmehl, Flohsamenschalenpulver, Xanthan und Salz in eine Rührschüssel geben und mischen. Hefewasser, Joghurt, Speiseöl, Essig und Ahornsirup zum Mehlgemisch geben, alles verrühren und zugedeckt mit einem Geschirrtuch bei Zimmertemperatur 20 Minuten ruhen lassen.
2. Unterdessen Schinken und Zwiebeln klein würfeln und in einer Pfanne, mit etwas Öl, glasig dünsten. Auskühlen lassen.
3. Anschließend das Backpulver unter den Teig kneten und den Teig in zwei Stücke teilen. Jedes Teigstück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck, mit etwa 0,5 cm Dicke ausrollen.
4. Die Schinken-Zwiebel-Mischung auf einer Teigplatte verteilen und die halbe Käsemenge darüber streuen. Nun die zweite Teigplatte darauflegen und etwas andrücken. Mit dem verquirlten Ei oder einem Ei-Ersatz bestreichen. Üppig mit Sesam, Leinsamen und Mohn bestreuen.
5. Mit einem Pizzaschneider etwa 12 Teigstreifen schneiden. Die Teigstreifen vorsichtig mehrmals spiralförmig eindrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Falls der Strang reißt ist dies kein Problem, die Teigstücke einfach wieder aneinandersetzen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.
6. Das Blech in den KALTEN Backofen, auf mittlere Schiene einschieben. Die Temperatur auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) einstellen und die Knusperstangen etwa 30 – 35 Minuten backen, je nachdem wie knusprig die Stangen werden

sollen. Frisch schmecken die Stangen wunderbar knusprig. Am nächsten Tag die Stangen im Ofen aufbacken, dann sind sie wieder knusprig lecker.

*Wer mag, kann anstatt dem angegebenen Teig auch einen klassischen, hellen Hefeteig aus Fertigmehl herstellen und zu Knusperstangen verarbeiten. [HIER](#) das Rezept für den Teig mit Fertigmehl.

**Je nach Verträglichkeit Joghurt durch einen Ersatz auf Soja, Kokos- oder Lupinenbasis wählen.

Bild 1: Knusperstangen vor dem Backen



Weitere Bilder: Fertige Knusperstangen



