Tanjas Knusperstangen

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.
Himmlisch herzhaft, zart und aromatisch zugleich! Die köstlichen Knusperstangen sind üppig belegt mit Speck, Käse und Saaten – ideal für die Pause, als Snack für zwischendurch und zum Abendbrot!

Frei von: Gluten, Weizen, Mais, Soja, Lupine, Laktose. Frei von Milch, Ei, Hefe und Fruktose siehe Tipps am Rezeptende.

Für etwa 12 – 14 Stangen = 2 Backbleche

Für den Teig:
335g lauwarmes Wasser
1/2 Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe
400g Backmischung „Mein liebstes Brot – RUSTIKAL“ von *Tanjas glutenfrei*
1,5 TL Salz
1 Prise Zucker
65g Joghurt ODER eine pflanzliche Joghurtalternative
1 EL Essig
Glutenfreies Mehl zum Formen

Außerdem:
2 EL Speiseöl
100g rohen Schinken, sehr klein gewürfelt
1 mittelgroße Zwiebeln, klein gewürfelt
150g Emmentaler, gerieben ODER eine pflanzliche Käsealternative
1 Ei, verquirlt ODER Ei-Ersatzpulver

Mohn
Leinsamen
Sesam

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinken und Zwiebeln darin glasig dünsten. Auskühlen lassen.
2. Den Teig herstellen. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen. Alle Zutaten für den Teig, auch das Hefewasser, in eine Rührschüssel geben und 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig in zwei Stücke teilen. Jedes Teigstück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen, etwa 4 – 5mm dünn.
4. Die halbe Ei-Menge auf eine Teigplatte geben und den Teig damit bepinseln. Die Schinken-Zwiebel-Mischung darauf verteilen und die halbe Käsemenge darüber streuen. Nun die zweite Teigplatte darauflegen und etwas andrücken. Mit dem restlichen Ei bepinseln. Üppig mit Sesam, Leinsamen und Mohn bestreuen.
5. Mit einem Pizzaschneider 12-14 Teigstreifen von der Breitseite schneiden. Werden kurze Stangen bevorzugt, die Teigplatte einmal der Längsseite nach mittig teilen, Bilder siehe unten. Die Teigstreifen vorsichtig mehrmals spiralförmig eindrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Falls der Strang reißt, die Teigstücke einfach wieder aneinandersetzen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.
6. Das Blech in den KALTEN Backofen, auf mittlere Schiene einschieben. Die Temperatur auf 180 Grad (Umluft) einstellen und die Knusperstangen etwa 30-35 Minuten backen, je nachdem wie knusprig die Stangen werden sollen.

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

Milchfrei – Tipp: Für den Teig eine vegane Joghurtalternative auf z.B. Soja-, Cashew-, Mandel- oder Kokosbasis 1:1 einsetzen. Käse durch einen veganen Streukäse-Ersatz tauschen,

z.B. Wilmersburger Pizzaschmelz.

Fruktosearm – Tipp: Für den Teig Zucker durch Getreidezucker oder Reissirup tauschen. Verdünnte Essig-Essenz anstatt herkömmlichen Essig verwenden. Für die Füllung Schalotten anstatt Zwiebeln einsetzen.

Eifrei – Tipp: Das Ei durch Ei-Ersatzpulver tauschen.

Hefefrei – Tipp: Hefe weglassen, aber dafür 1 TL Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss dann nicht lauwarm sein.

Foto 1: Jedes Teigstück zu einem dünnen Rechteck ausrollen.

Foto 2: Eine Teigplatte mit der halben Ei-Menge bepinseln. Mit Zwiebeln, Speck und Käse bestreuen.

Foto 3: Die zweite Teigplatte auflegen und leicht andrücken. Mit dem restlichen Ei bepinseln und üppig mit Saaten bestreuen. Mit einem Pizzaschneider in etwa 2cm breite Streifen schneiden.

Foto 4: Die Teiglinge mit etwas Käse bestreuen.

Weitere Fotos: Fertige Brotstangen

Nachfolgende Bilder: Kurze Knusperstangen