

Tanjas Zwiebelstangen

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Egal ob zum Abendbrot oder als köstliche Grillbeilage – die delikaten Zwiebelstangen überzeugen Groß und Klein! Herrlich aromatisch, mit krosser Kruste und saftiger Krume, ein Genuss auf ganzer Linie! Die Zubereitung ist zudem kinderleicht und im Nu stehen die schmackhaften Stangen auf dem Tisch ☐

Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, laktosefrei.
Hefefrei, milchfrei -und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende.



Für ein Backblech = 6 Stück

1 Packung (400g) Backmischung [„Mein liebstes Brot – BROTGEWÜRZ“](#) von Tanjas glutenfrei

2 TL (8g) Salz

1 Prise Zucker

$\frac{1}{2}$ Würfel (21g) Frischhefe oder 1 P. (7g) Trockenhefe

330ml lauwarmes Wasser

75g Joghurt oder eine pflanzliche Alternative

1 EL (10g) glutenfreier Essig

80 – 100g glutenfreie Röstzwiebeln (z.B. von Hanneforth)

glutenfreies Mehl für die Arbeitsfläche

1. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Die Röstzwiebeln zum Teig geben und kurz unterkneten.

3. Eine Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Den Teig in 6 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem ca. 30 cm langen Strang formen, dabei mehrmals verdrehen. Falls der Strang reißt, einfach wieder aneinandersetzen. Umso unförmiger die Teigstränge aussehen, desto schöner sehen die fertigen Brotstangen aus!

4. Die Teigstränge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen – es passen 6 Teigstränge auf ein Blech.

5. Das Backblech in den kalten Backofen, auf mittlere Schiene einschieben. Die Temperatur auf 220 Grad (Umluft) oder 240 Grad (Ober- und Unterhitze) einstellen und die Brotstangen etwa 30 – 35 Minuten im Ofen belassen, je nachdem wie knusprig die Stangen werden sollen.

Tipp: Die Zwiebelstangen werden bei Umluft schöner!

Milchfrei – Tipp: Joghurt durch eine pflanzliche Alternative auf Soja-, Kokos-, Cashew- oder Mandelbasis tauschen.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker ersetzen. Die Menge an Röstzwiebeln der individuellen Toleranzgrenze anpassen.

Hefefrei – Tipp: Hefe und Zucker weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierbei nicht lauwarm sein.

Bild 1: Den Teig herstellen



Bild 2: Teigstränge formen



Weitere Bilder: Fertige Zwiebelstangen



