

Käsestangen



Rezept und Foto:

Dipl.oec.troph. Anja Roth

www.praxis-ernaehrung.de

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mit Mehl und Salz ordentlich kneten. Dann die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort gehen lassen

Den Teig auf Backblechgröße ausrollen, mit dem Öl bepinseln. Erst die eine Seite zur Mitte einschlagen, dann die andere Seite darüber. Um 90° drehen, wieder ausrollen, das Einschlagen wiederholen. Dies insgesamt drei Mal wiederholen, es wird aber nur beim ersten Mal Öl aufgestrichen.

Ein letztes Mal auf Backblechgröße ausrollen und in 10 Streifen schneiden. Die Streifen dünn mit Wasser einpinseln. Groben Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen. Nach Geschmack mit Sesam und/oder Käse bestreuen. Alles gut andrücken. Die Streifen auf ein Backblech mit Papier legen, dabei ein paar Mal "zwirbeln".

1 Packung frische oder Trockenhefe

300 ml Wasser

2 TL Salz

500g Mehl

2 EL Öl

Pfeffer aus der Mühle

100g geriebener Käse

2 EL Sesam