



liaundliam.ch
facebook.com/liandliam
pinterest.com/liandliam
twitter.com/liandliam



Sauerteig-Brezel Rezept - Laugengebäck mit Sauerteig

Zubereitung	Backen	Schwierigkeitsgrad	Menge
1 Stunde	20 Minuten	Schwierig	10 Sauerteig-Brezel

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
170 g	Sauerteig Vorteig
255 ml	Wasser
7 g	Butter
9 g	Salz
480 g	Weissmehl
70 g	Natron
½ TL	Salz

Zubereitung des Sauerteigs

1. Den Vorteig der Sauerteig Brezel am Vorabend (oder einfach acht Stunden früher), gemäss unserem Rezept für die Sauerteig Starterkultur, füttern und über Nacht aufgehen lassen.
2. Den Vorteig mit dem Wasser und geschmolzener Butter vermischen (diese sollte aber nicht kochend heiss sein). Das Weissmehl und Salz begeben. Ich empfehle immer erst das Mehl und erst dann das Salz beizugeben, damit das Salz nicht hochkonzentriert auf einer Stelle liegt.
3. Den Teig kneten, bis er den Fenstertest (mehr dazu im einfachen Sauerteigbrot Rezept) besteht. Dies sollte mindesten 10 Minuten dauern.
4. Den Teig für die Sauerteig-Brezel in eine grosse Schüssel geben und diese mit Klarsichtfolie abdecken (damit er nicht austrocknet). Für 3 - 4 Stunden bei Raumtemperatur aufgehen lassen oder bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.
5. Mit den Fäusten die Luft aus dem Sauerteig-Brezel-Teig pressen und diesen zu einer Kugel formen.

Formen der Sauerteig-Brezel

1. Zwei Backbleche mit Backpapier ausschmücken und leicht bemehlen.
2. Den Sauerteig-Brezel-Teig in jeweils 85 g grosse Stücke teilen und diese wiederum in Kugeln formen.
3. Die Teigbällchen mit Händen in Stränge ausrollen. Die Mitte etwas dicker lassen und gegen die Enden stets dünner werden.
4. Die Teigstränge zu Brezeln formen und auf das vorbereitete Backblech legen. Dafür hältst du den Strang an den beiden Enden und formst ihn in eine U-Form. Den Strang anheben, so dass sich die verdickte Mitte im Flug um 180° verdrillt. Danach die beiden Enden der Stränge an den Seiten U-Form andrücken.
5. Die Backbleche mit Klarsichtfolie abdecken aber darauf achten, dass die Folie die Sauerteig-Brezel nicht berührt. Ich habe ein paar Gläser auf die Bleche gestellt und die Folie damit etwas erhöht.
6. Die geformten Sauerteig-Brezel bei Raumtemperatur für zwei Stunden oder im Kühlschrank über Nacht aufgehen lassen. Persönlich habe ich die längere Option gewählt, damit der Teig einen besseren Geschmack entwickeln kann.

Backen der Sauerteig-Brezel

7. Den Backofen auf 220 °C vorwärmen.
8. Nun zum zauberhaften Teil des Rezepts: Die Sauerteig-Brezel erhalten, ähnlich wie Bagels und Silserli, ihren sonderbaren Geschmack durch ein Bad in einer Natronlauge. Dafür bringen wir ungefähr einen Liter Wasser zum sieden und schütten das Natron vorsichtig hinein (es wird aufschäumen). Hinzu kommt noch einen halben Teelöffel Salz.
9. Die Sauerteig-Brezel für 30 Sekunden im Laugenbad lassen, dann wenden und nochmals 30 Sekunden drinnen lassen.
10. An dieser Stelle kannst du, wenn du willst, ein Ei mit einem Esslöffel Wasser sehr gut vermischen (dadurch lässt es sich einfacher verstreichen) und die Sauerteig-Brezel damit bestreichen und anschliessend mit grobkörnigem Salz bestreuen. Ich habe dies ausgelassen, da wir die Sauerteig-Brezel mit süsser Konfitüre geniessen wollten.
11. Die Sauerteig-Brezel für 20 Minuten oder bis sie eine dunkelbraune Farbe haben backen. Wichtig ist, dass du sie direkt nach dem Herausnehmen vom Backblech entfernst, da sie gerne kleben bleiben.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
209 kcal	1 g	43 g	6 g