



# Laugenstangen

## GLUTENFREI

leicht abgeändert von ursprünglichem Tanjas Rezept, gefunden auf "rezept-glutenfrei.de".



## Zubereitung:

Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze 240 °C **oder** Umluft 220 °C.

**Tipp:** Die Laugenstangen werden schöner wenn sie bei Umluft gebacken werden.

500 g glutenfreies Mehl (z.B. Mix Brot von Schär), 2 TI Zucker, 3 TI Salz	in eine Rührschüssel geben und vermischen.
2 Päckchen Trockenhefe	in
410 ml lauwarmes Wasser	auflösen. Das Hefewasser zusammen mit
2 Ei Öl, 4 TI glutenfreier Essig	zum Mehl geben und 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Unterdessen die Natronlauge herstellen:
1,2 Liter Wasser	in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und
50 g Natron (z.B. Kaiser-Natron von Holste)	langsam zugeben und vorsichtig, nach und nach auflösen. <b>Achtung:</b> die Lauge sprudelt stark - Verletzungsgefahr. Ggf. Handschuhe benutzen und Arbeitsflächen vorher mit Zeitung auslegen.

Den fertig verkneteten Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, leicht bemehlen, in Stücke teilen (Größe nach Belieben) und die Teiglinge zu Stangen formen. Die Natronlauge leicht köcheln lassen und die Teiglinge mit einem großen Schaumlöffel für etwa 30 Sekunden in die Lauge tauchen. Die Teiglinge dabei mehrmals mit der Natronlauge begießen. Teiglinge gut abtropfen lassen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Mit einem scharfen Messer die Laugenstangen einschneiden und mit

grobes Salz, ganzer Kümmel	bestreuen. Die Backbleche sofort in den Ofen schieben und die Laugenstangen 5-6 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 210 °C (Ober- und Unterhitze) <b>oder</b> 180 °C (Umluft) reduzieren und weitere 18-20 Minuten backen. <i>Nach 10 Minuten evtl. die Backbleche vertauschen.</i>
-------------------------------	---

## Anmerkung:

Während die Laugenstangen im Ofen sind, die Zubereitungsutensilien reinigen und das Natron kindersicher aufbewahren! **Haftungsausschluss:** Für entstandene Schäden aufgrund der Lauge wird keine Haftung übernommen.