

Kochen

Bierstangen


Wo Bier drauf steht, ist auch Bier drin. Dieses leckere Apéro-Gebäck passt nicht nur gut zu Bier, sondern hat auch Bier drin.

EIGENSCHAFTEN

 VEGETARISCH



ZUTATEN

 Ergibt ca. 40 Stangen

1 Esslöffel Kümmel

2.5 dl Bier

20 g Hefe

1 Esslöffel Honig

2 Esslöffel Rapsöl

0.5 Teelöffel Salz

450 g Weismehl

Zum Fertigstellen:

0.5 dl Bier

Fleur de sel zum Bestreuen der Stangen



TIPP

Sollten die Bierstangen nicht mehr ganz frisch sein, kann man sie auf ein Backblech geben und im 180 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille nochmals etwa 8 Minuten backen. Dabei verlieren sie die Feuchtigkeit, die sie aufgenommen haben, ohne jedoch weiter zu bräunen.

NÄHRWERT

Pro Portion




6 g Eiweiss

2 g Fett

42 g Kohlenhydrate

235 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Den Kümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er zu duften beginnt. Dann mit einem Messer hacken oder im Mörser nicht zu fein zerstoßen.
- 2 In einer Schüssel das Bier  es sollte am besten Zimmertemperatur haben  mit der Hefe, dem Honig und dem Öl verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
- 3 Nun den Kümmel, das Salz und das Mehl beifügen und alles während 5 Minuten von Hand oder mit der Maschine zu einem glatten Teig kneten. Sollte der Teig zu feucht sein, etwas Mehl dazugeben. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken und den Teig an einem warmen, zugfreien Ort so lange aufgehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- 4 Den Teig nochmals kurz durchkneten. Dann zu einer 5 mm dicken Teigplatte auswallen  dies geht besonders einfach mit der Pastamaschine. Den Teig vor dem Weiterverarbeiten nochmals 10–15 Minuten ruhen lassen.
- 5 Den Teig mit einem Messer in 5 mm breite Streifen schneiden. Die Streifen von Hand rund rollen. Die Stangen mit etwas Abstand nebeneinander auf mehrere mit Backpapier belegte Bleche legen. Nochmals 20 Minuten ruhen lassen.
- 6 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- 7 Die Stangen mit Bier bestreichen und mit wenig Fleur de Sel bestreuen. Die Stangen im 200 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen, bevor man sie zum Aufbewahren in eine gut verschliessbare Dose verpackt.