

## Gefüllte Laugenzöpfe

### Für das Backblech:

Backpapier

### Lauge:

1 l Wasser  
50 g Dr. Oetker Natron (kein Soda oder Ätznatron verwenden!)

### Füllung:

150 g geriebener Käse, z. B. Emmentaler oder Edamer  
2 TL Paprikapulver edelsüß

### Hefeteig:

375 g Weizenmehl  
1 Pck. Dr. Oetker Hefeteig Garant  
1 TL Zucker  
200 ml Wasser  
50 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl  
etwa 1/2 TL Salz

### Zum Bestreuen:

Mohnsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne



etwa 20 Scheiben (2 Stück)



gelingt leicht



bis 40 Min.  
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

### Tipp:

- Den Hefeteig mit 1/2-1 TL Brotgewürz würzen.



Abb. 1



Abb. 2

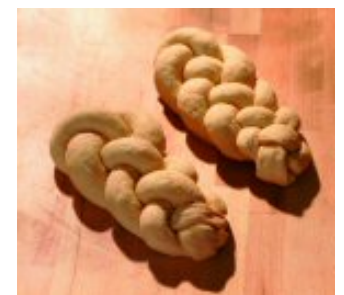


Abb. 3

**1. Vorbereiten:** Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze: etwa 200°C**

**Heißluft: etwa 180°C**

**2. Lauge:** Wasser in einem hohen Topf aufkochen, Topf vom Herd nehmen und Natronpulver vorsichtig langsam einrühren, da die Lauge stark sprudelt. Lauge etwas abkühlen lassen.

**3. Füllung:** Geriebenen Käse mit dem Paprikapulver vermischen.

**4. Hefeteig:** Mehl mit Hefeteig Garant in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) in etwa 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten und zu einem Rechteck (etwa 45 x 40 cm) ausrollen.

Das Rechteck längs in 4 Streifen (45 x 10 cm) schneiden. Den Teigrand etwas mit Wasser bestreichen (Abb. 1). Den Käse jeweils längs auf den Teigstreifen verteilen. Den Teig über den Käse klappen und einrollen.

Je 2 Stränge in der Mitte verschlingen und zu Vierer-Zöpfen flechten (Abb. 2). Die Enden gut zusammendrücken (Abb. 3).

**5.** Die Zöpfe nacheinander am besten mit Hilfe einer großen Schaumkelle etwa 10 Sekunden in die heiße Lauge tauchen, gut abtropfen lassen und direkt auf das Backblech legen.

Zöpfe evtl. nochmals mit Hilfe eines Backpinsels mit Lauge bestreichen und mit Mohnsamen, Kürbiskernen und/oder Sonnenblumenkernen bestreuen. Backen.

**Einschub: unteres Drittel**

**Backzeit: etwa 20 Min.**



Die Zöpfe mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und abkühlen lassen.  
Die Zöpfe schmecken lauwarm am besten.

Pro Portion / Stück: E: 4 g, F: 5 g, Kh: 14 g, kJ: 511, kcal: 122

**Rezept in "BACKEN!" bei tv.gusto veröffentlicht.**