

# Laugenrad

Ein Laugengebäck für das Picknick und das Grillfest

etwa 8 Portionen



etwas Übung erforderlich

bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Für das Backblech:

Backpapier

### Hefeteig:

375 g Weizenmehl

1 Pck. Dr. Oetker

Trockenbackhefe

1 TL Zucker

250 ml warmes Wasser

1 TL Salz

50 g gewürfelter roher Schinken

50 g Sonnenblumenkerne

### Lauge:

1 ½ l Wasser

50 g Dr. Oetker Natron (kein

Soda oder Ätznatron

verwenden!)

### Außerdem:

grobes Meersalz

## 1 Hefeteig:

Mehl und Hefe sorgfältig in einer Rührschüssel vermischen. Übrige Zutaten, **bis auf die Schinkenwürfel und die Sonnenblumenkerne**, hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Inzwischen einen Kreis (Ø etwa 22 cm) auf das Backpapier zeichnen. Das Backblech mit dem Backpapier belegen und den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 200 °C**

**Heißluft etwa 180 °C**

- 2 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und in 3 gleich große Stücke teilen. Unter das erste Stück die Schinkenwürfel kneten, unter das zweite Stück die Sonnenblumenkerne kneten und das dritte Stück "neutral" lassen. Jedes Teigstück in 8 kleine Stücke teilen und diese zu kleinen Brötchen formen.



**3** Lauge:

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

- 4** Teigstücke nacheinander, am besten mit Hilfe einer großen Schaumkelle, etwa 10 Sekunden in die heiße Lauge tauchen und gut abtropfen lassen. 15 Brötchen auf den aufgezeichneten Kreis auf das Backpapier setzen (die Brötchen sollen einen geschlossenen Kreis bilden!). Die übrigen 9 Brötchen in der Mitte zu einem Kreuz zusammensetzen (diese sollen ebenfalls an den jeweiligen Enden den Kreis berühren!). Die Laugenbrötchen mit einem scharfen Messer zweimal schräg einschneiden und mit Meersalz bestreuen. Das Blech in den Backofen schieben.

**Einschub: Mitte**

**Backzeit: etwa 20 Minuten**

Das "Laugenrad" mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen und z. B. mit einem Schichtsalat servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt mit Trockenbackhefe können Sie den Hefeteig auch mit 1 Pck. Dr. Oetker Hefeteig Garant zubereiten. Dann erfolgt die Zubereitung mit kaltem Wasser und der Teig muss nicht gehen.
- Lecker schmeckt das "Laugenrad" auch, wenn Sie es vor dem Backen mit geriebenem Käse bestreuen.
- Das Laugenrad kann gut eingefroren werden. Es schmeckt dann besonders gut, wenn das aufgetaute Brot bei Backtemperatur etwa 5 Min. aufgebacken wird.

