

# Laugenstangen

Laugengebäck aus Plunderteig einfach selberrnachen - mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung

etwa 12 Stück



etwas Übung erforderlich

● bis 60 Minuten



## Zutaten:

### Für das Backblech:

Backpapier

### Plunderteig:

400 g Weizenmehl

1 Pck. Dr. Oetker

Trockenbackhefe

1 EL Zucker

1 TL Salz

200 ml lauwarmes Wasser

80 g weiche Butter

1 Ei (Größe M)

100 g kalte Butter

### Lauge:

600 ml Wasser

5 Pck. Dr. Oetker Natron

### Zum Bestreuen:

etwa 100 g Kerne-Mix , z. B.

Sonnenblumenkerne,

Kürbiskerne

## Wie backe ich Laugenstangen?:

### 1 Hefeteig zubereiten:

Mehl und Hefe sorgfältig in einer Rührschüssel vermischen. Übrige Zutaten, **außer** die kalte Butter, hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten.

### 2 Plunderteig zubereiten:

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten und zu einem Rechteck (40 x 24) ausrollen. Kalte Butter in dünne Scheiben schneiden und eine Teighälfte (20 x 24 cm) damit belegen, dabei rundherum einen 1/2 cm Rand frei lassen. Die andere Teighälfte darüberklappen und an den Rändern andrücken (Abb.1).



- 3 Die Platte wieder zu einem Rechteck (40 x 24 cm) ausrollen. Von der kürzeren Seite so zur Mitte klappen, dass die Teigkanten aneinanderstoßen (Abb 2).



- 4 Dann die beiden Seiten zusammenklappen, es entstehen 4 Teiglagen (Abb 3). Den Teig zugedeckt 30 Min. in den Kühlschrank legen.



- 5 Teigpaket wie oben beschrieben ein weiteres Mal ausrollen, Seiten zur Mitte klappen und dann beide Seiten zusammenklappen. 20 Min. zugedeckt kalt stellen.

- 6 Danach diesen Arbeitsschritt noch einmal wiederholen, aber nicht kühlen und auf etwa 15 x 36 cm ausrollen. Mit einem scharfen Messer in etwa 12 Streifen (etwa 15 x 3 cm) schneiden. Diese mehrmals verdrehen.

- 7 Für die Lauge Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Inzwischen Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 200 °C**  
**Heißluft etwa 180 °C**

- 8 **Lauge:**  
Topf vom Herd nehmen und Natron vorsichtig einrühren. Die Stangen mit einer Schaumkelle kurz ganz eintauchen, auf der Schaumkelle etwas abtropfen lassen und auf das Backblech legen. Die Seiten und die Oberfläche mit Kernen bestreuen, an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen und dann backen.

**Einschub: unteres Drittel**  
**Backzeit: etwa 25 Min.**



## Versuchsküche Rezepte und Tipps

Gebäck mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.

### Tipps aus der Versuchsküche

- Sowohl die ungebackenen Teigstangen als auch die gebackenen Laugenstangen sind einfriergeeignet.

