

PORTIONEN

8

ZEIT GESAMT

120 min

LEVEL

easy

Rezept

LAUGENKNOTEN AUS HEFETEIG

In meinem Leben 2.0 habe ich in BaWü bei Kunden immer Laugenknoten und Brezeln mit Butter in der Kantine bekommen. Das ist in BaWü (und auch Bayern) ja völlig normal. Und ich liebe es! Natürlich muss ich mir auch dafür ein Rezept zusammen stellen, das mir die Möglichkeit gibt, solche Laugenteilchen zu machen. Ich habe ja bereits aus einem anderen Teig **Laugengebäck** hergestellt. In diesem Fall hier, ist es eine Abwandlung des Rezeptes für den **Grundteig Hefe**, die ich in der herzhaften Version ja auch gerne mal als **Pizzateig** verwende.

Ich finde sie mega lecker und freue mich immer, wenn ich mir einen Laugenknoten aus dem Gefrierfach heraushole, ihn in der Heißluftfritteuse auftaue und die Butter noch auf dem warme Knoten verläuft.

Damit wäre auch kurz erwähnt, dass man die Knoten easy **einfrieren** und bei Bedarf wieder auftauen kann.



ZUTATEN

Ansetzen der Hefe:

- 25 g frische Hefe
- 1 TL Haushaltszucker oder Honig
- 50 ml warme Milch

Nasse Zutaten:

- 3 Eier (bei mir immer Größe L)
- 130 g Quark 20% Fettgehalt
- 100 ml warme Milch

Trockene Zutaten:

- 50 g Mandelmehl
- 50 g Leinsamenmehl gold
- 50 g Bambusfasern
- 15 g Flohsamenschalenmehl
- 15 g Eiweißpulver
- 10 g Salz

Für die Lauge:

- 1,5 L Wasser
- 3-4 EL Kaisernatron

Als Garnitur:

- grobes Meersalz oder Sesam oder Mohn

*So ein Laugenknoten braucht
nur eine ordentliche Portion
Butter – lecker!*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Den Hefewürfel in einer Tasse zerbröseln, den TL Zucker und die warme Milch hinzufügen. Für die nächsten ca. 15 min warm stehen lassen und auf die Hefereaktion warten.

SCHRITT 2

Währenddessen kannst Du die trockenen Zutaten abwägen und untereinander gut vermischen. Verrühre dann Eier und Quark miteinander.

SCHRITT 3

Gib' jetzt die trockenen Zutaten, sowie (sofern die Hefe aktiv geworden ist) die Hefemischung und die restliche warme Milch hinzu und verrühre alles miteinander. Es entsteht ein homogener Teig. Für mich ist der Indikator, ob die Konsistenz stimmt, immer der Punkt, an dem mein Flachrührer der Küchenmaschine keine Reste mehr an den Rändern übrig lässt.

SCHRITT 4

Forme den Teig zu einem Laib oder Kugel und lasse diese/n für 1 Std. warm gestellt (und am besten mit einem sauberen Tuch abgedeckt damit der Teig nicht austrocknet) ruhen. Ich mache das meist bei ca. 40 Grad im Backofen.

SCHRITT 5

Nach der Stunde, den Teig ggfs. mit etwas Bambusfaser bemehlt zu einer Rolle kneten und in x gleiche Teile teilen (bei mir waren es 8).

Diese Teile rollst Du dann jeweils zu einer Wurst von ca. 30-35 cm Länge. Die Enden sollten gerne etwas dünner als der Rest sein. Jetzt den Knoten wie in den Bildern oben gezeigt kneten.

SCHRITT 6

Gib in einen Topf mit kochendem Wasser langsam das Kaisernatron. Achtung: Das Natron schäumt im Wasser! Danach tauche jeden Knoten ca. 15-20 sec. in die Natronlauge und lege sie dann auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Backgitter.

SCHRITT 7

heizen den Backofen auf ca. 160 Grad Umluft und dekoriere die Knoten mit Meersalz, oder anderen Körnern bzw. Kernen.

Bei Erreichen der Backtemperatur gib das Backgitter für 15 min bei Umluft in den Ofen. Für den 2. Backteil stelle auf Ober-/Unterhitze um und back die Knoten weitere 10 min.

SCHRITT 8

Als letzten Schritt nimm die Knoten vom Backpapier bzw. der Dauerbackfolie und platziere sie direkt auf dem Backgitter. Jetzt nochmals für 10 min bei Ober-/Unterhitze in den Ofen. Dann sind die Knoten nach dem Auskühlen (gerne außerhalb des Ofens) fertig.