

## Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 T Mehl
- 1 T lauwarmes Wasser
- 1/2 Pk Hefe
- 2 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 1 EL Essig
- 1 EL grobes Salz zum Bestreuen (optional)

### Lauge

- 4 T Wasser
- 2 EL Natron

- Hefe und Zucker in der Hälfte des lauwarmen Wasser auflösen, 10-15 Minuten gehen lassen.
- Mit Mehl, Salz, dem restlichen lauwarmen Wasser und dem Essig zu einem geschmeidigen Teig kneten, abgedeckt 45 Minuten im Warmen gehen lassen.
- Teig in 10-12 Teile teilen, daraus Teiglinge formen (Brötchen: Teigstücke zu Kugeln rollen, kreuzweise mit dem Messer einschneiden; Brezeln: unterarmlange, an den Enden spitz zulaufende Teigstücke rollen, am besten zwischen flach ausgestreckten Fingern wie beim Händereiben, spitze Enden verschlingen - gelingt mit etwas Übung durch eine Drehbewegung in der Luft - und auf dem dicken Teil andrücken usw.).
- Erneut eine halbe Stunde im Warmen gehen lassen.
- Natron ins Kochwasser geben, aufkochen lassen.
- Teiglinge je nach Größe einzeln oder zu zweit je 30 Sekunden kochen (Unterseite nach oben), mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Backpapier setzen.
- Nach Wunsch mit grobem Salz bestreuen.
- Bei 225° 20-25 Minuten backen.

**Achtung:** Haut- und vor allem Augenkontakt mit der Natronlauge vermeiden; schäumt, also ausreichend großen Topf verwenden.