

#### Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten:

- 1 kg Weizenvollkornmehl
- 600 ml Milch
- 40 g Germ
- 15 g Salz
- 80 g Butter
- 1 Stk. Ei, zum Bestreichen
- Kümmel
- geriebener Käse

#### Mein persönlicher Tipp

Wichtig ist ein mittelfester Teig, damit sich die Stangerl gut formen lassen.



**Eva Maria Lipp**

Ernährungsberaterin und  
Kochschulleiterin in Leoben



#### Quellen:



Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

## Käsevollmehlstangerl



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Weizenvollmehl in eine Schüssel geben, Germ einbröseln oder ein Dampfl bereiten.
- Salz, zerlassenes Fett und lauwarme Milch zum Mehl geben und zu einem mittelfesten Teig verarbeiten.
- Teig gut durchkneten und an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- Stangerl formen und auf einem befetteten Backblech 15 Minuten aufgehen lassen.
- Mit zerklopftem Ei bestreichen und mit Käse und Kümmel bestreuen. Ca. 20 Minuten bei 210°C backen.