



#### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten:

250 g Topfen  
6 EL Kürbiskernöl  
15 g Salz  
670 g Dinkelmehl  
520 g Wasser  
35 g Roggenmehl  
70 g Sauerteig  
4 g Frischhefe  
10 g Butter  
1 g Honig

#### Mein persönlicher Tipp

Mit Cremetopfen wird die Konsistenz des Aufstriches besonders fein.:

#### Gerlinde Glawischnig

Bildungsreferentin in Kärnten

#### Quellen:

- Gerlinde Glawischnig: *Privatrezept*

## Dinkelstangerl mit Kürbiskernaufstrich

### Zubereitung

**Kürbiskernölaufstrich:** Topfen mit Kürbiskernöl (je nach Belieben) verrühren und mit Salz abschmecken. Es können auch gehackte Kürbiskerne dazugegeben werden.

#### DinkelstangerIn Vorteig A

- 70 g Dinkelmehl, 370 g Wasser, 15 g Salz gut verrühren unter Rühren aufkochen, bis die Masse eindickt.
- Den Teig abdecken und für mindestens 4,5 Stunden auskühlen lassen.

#### DinkelstangerIn Vorteig B

- Zum Teig A wiederrum 600 g Dinkelmehl und 150 g Wasser begeben, gut vermengen und eine Stunde abgedeckt ruhen lassen.

#### Hauptteig

- Butter und Honig leicht erhitzen, anschließend 35g Roggenmehl, 70 g Sauerteig und 4 g Frischhefe zugeben und gemeinsam mit Vorteig B zu einem Teig verarbeiten.
- Den Teig bei Raumtemperatur 2 Stunden ruhen lassen. Alle 30 Minuten falten.
- Anschließend den Teig 10 Stunden im Kühlschrank bei ca. 6 ° Celsius zur Gare stellen (am besten über Nacht).
- Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und zweimal leicht dehnen und über sich selbst schlagen, dadurch wird der Teig gestrafft.
- Nun Teiglinge abstechen (ca. 70 - 80g), mit beiden Händen etwas langziehen und beide Enden um 180 ° Celsius gegeneinander verdrehen.
- Auf ein Backpapier setzen, mit Wasser bestreichen und falls erwünscht mit einer Saatenmischung oder groben Salz bestreuen.
- Sofort bei 250 ° Celsius mit Dampf (oder mit einem Wassergefäß im Backrohr) ca. 15 Minuten backen.