



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g Dinkelmehl
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 20 g Frischhefe
- 2 EL Öl
- 1 TL Salz
- 2 TL getrocknete Kräuter
- 12 Stk. Frankfurter

Mein persönlicher Tipp

Ein cooler Snack für Kinderpartys – der von den Kids recht einfach selbst zubereitet werden kann.:

Maria Stütz

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Raffinierte Getreideküche - wertvoll,
modern, köstlich*

Würstel im Dinkel-Kräuterteig

Zubereitung

- Germ in lauwarmen Wasser auflösen und mit den übrigen Zutaten (außer den Würstchen) in einer Schüssel am einfachsten mit dem Kneithaken zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten.
- Zugedeckt an einem warmen Ort ca. eine halbe Stunden rasten lassen (das Volumen soll sich verdoppeln).
- Nun den Teig nochmals gut durchkneten und in 12 gleichgroße Stücke teilen.
- Die Teigstücke der Länge nach ausrollen und die einzelnen Würstel damit spiralenförmig umhüllen.
- Die „eingepackten“ Würstel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 10 bis 15 Minuten goldbraun backen.