

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

Würstel im Dinkel-Kräuterteig



Foto: Romana Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Germ in lauwarmen Wasser auflösen und mit den übrigen Zutaten (außer den Würstchen) in einer Schüssel am einfachsten mit dem Knethaken 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 spiralförmig 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.

Quellen:



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