

# Prater-Stangerln

- Donnerstag, August 18, 2016

<https://ketex.de/blog/prater-stangerln/>

*Dieses Rezept habe ich schon sehr lange vor mir "hergeschoben". Ich habe es aus einem österreichischen Rezeptheft. Es hat mich immer abgeschreckt, die Stangerln oder Hörnchen so zu formen. Es gehört schon ein wenig Übung dazu. Ich habe unten in der Beschreibung versucht, das Vorgehen zu erklären, aber besser ist es, sich auf Youtube ein Video herauszusuchen und anzuschauen. Ich habe gemerkt, dass der Teig sich viel besser aufrollen läßt, wenn er etwas länger liegt. Die Arbeitsplatte sollte dabei nicht so stark bemehlt sein. Letztendlich sind mir die Stangerln ganz gut gelungen und sehen jedenfalls dem Original ziemlich ähnlich. Viel Spaß beim Nachbacken.*

## 1. Sauerteig

- 200 g [Roggenmehl 1150](#)
- 160 g Wasser
- 20 g [Roggen-ASG \(Anstellgut\)](#)

Alles klümpchenfrei verrühren und bei 26° 16 Stunden reifen lassen, bei Raumtemperatur ca. 18-20 Stunden.

## 2. Hauptteig

- Sauerteig
- 700 g [Weizenmehl T 65](#)
- 100 g [Roggenmehl 1150](#)
- 440 g Wasser
- 20 g Salz
- 12 g Frischhefe
- 15 g (= 1 EL) [flüssiges Backmalz](#)
- 3 g (= 1 gehäufter TL) gemahlener Kümmel
- Kümmel (ganz) und grobes Meersalz für die Aufstreu

Zubereitung

Zubereitung

## 3. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 15 Minuten kneten. Anschließend den gemahlene Kümmel zugeben und nochmals 2 Minuten unterkneten.

Jetzt erfolgt eine Teigruhe im Kessel von 30 Minuten.

Danach Teile von 85-88 g abstechen und wie Brötchen rundschleifen. Die Teile etwas platt drücken und

in Mehl wenden. Mit dem [Rollholz](#) einen ovalen Teigling von ca. 18 cm ausrollen. Jetzt sollte man den Teigling ca. 10-20 Minuten entspannen lassen.

Nun nimmt man mit der linken Hand das untere Ende und zieht den Teigling etwas in die Länge und mit der rechten Hand rollt man die Stange langsam auf. [Am besten mal auf Youtube anschauen.](#)

Die Stangen auf ein Backblech setzen und 30-50 Minuten schön warm zur Gare stellen.

Anschließend mit Wasser besprühen und mit Salz und Kümmel bestreuen. Mohn und Sesam gehen natürlich auch.

Abbacken der Hörnchen bei 230-240° für 20 Minuten.

---

-