

ROGGENKNÜPPEL



Zubereitungszeit:
45 min



Ruhezeit:
15-20 min



Backzeit:
35 min



ZUBEREITUNG

1. Den Honig und anschließend die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Die Hefemischung daraufhin 15-20 min stehen lassen.
2. Währenddessen schon mal die restlichen Zutaten (Mehl, Pfeffer, Salz und Olivenöl) in eine große Rührschüssel geben. Auch die Füllung (Tomaten, Käse, Paprika, Zwiebeln, ...) kann bereits vorbereitet werden. Das heißt, die Tomaten, die Paprika und die Zwiebel in feine Stücke schneiden und den Käse reiben. Die fertigen Zutaten für die Füllung jedoch erstmal zur Seite stellen.
3. Anschließend auch die Hefemischung zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben und alles solange miteinander verkneten, dass ein fester Teig entsteht.
4. Den Backofen auf 220 °C Umluft (wenn möglich, Steam Bake nutzen!) vorheizen.
5. Auf einem Teller oder einer Arbeitsfläche die Körner/ Saaten streuen.
6. Den Teig daraufhin in 32 gleich große Stücke zerteilen und diese dann in den Körnern/ Saaten wälzen.
7. Ein oder zwei Backbleche mit Backpapier belegen und bereitstellen.
8. Nun die Teigstücke mit einem bemehlten Nudelholz auf einer ebenfalls bemehlten Arbeitsfläche zu länglichen Fladen ausrollen.
9. Diese daraufhin in der Mitte (am Besten nicht zu sehr am Rand!) mit der Füllung bestreuen und zu Stangen verdrehen. Die fertigen Stangen können dann direkt auf das Backblech gelegt werden.
10. Die Roggenknüppel kommen dann für 20 min in den vorgeheizten Backofen.
11. Abschließend die fertigen Roggenknüppel vom Blech nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen, sodass sie auch schön knusprig werden! Und fertig! :)

ZUTATEN FÜR 32 ROGGENKNÜPPEL

Teig

- 500 g Roggen(vollkorn)mehl
- 500 g Dinkel(vollkorn)mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe oder halber Würfel Frischhefe
- 1 TL Honig
- ca. 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 Prisen Salz
- Prise Pfeffer

Füllung

- Saaten/ Körner (z.B. Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn, Kürbiskerne, Leinsamen, ...)
- 2-3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- ein Stück Käse
- Paprika

Die Füllung kann natürlich nach Belieben angepasst, variiert und verändert werden! :)