

Gefüllte Laugenbrezel mit Speck und Gemüse

Nur Butterbrezeln? Das ist langweilig! Unser SWR4-Konditor Joachim Habiger hat das perfekte Fingerfood für Sie. Mit diesem Rezept müssen Sie auf Ihr geliebtes Laugengebäck nicht verzichten. Die Brezeln sind reichlich gefüllt mit Gemüse und etwas Speck. Außerdem sind sie schnell gebacken und machen satt.

Portionen: 8
Schwierigkeitsgrad: leicht
Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutaten für die Laugenbrezeln:

- 500 g Mehl
- 8 g Salz
- 13 g Zucker
- 25 g Milchpulver (ersatzweise 200 ml Milch anstatt Pulver und Wasser)
- 200 ml sehr kaltes Wasser
- 10 g Hefe
- 80 g Butter
- 60 g Natron (mit 1,5 Liter Wasser einmal zur Lauge aufkochen)

Zutaten für die Füllung:

- 50 g gewürfelter Speck
- 50 g gewürfelte Zucchini
- 50 g gewürfelte Tomate
- 30 g Mais
- 50 g Erbsen
- 50 g Lauchzwiebel in Ringen
- 100 g Emmentaler

Teiggare: 30 Minuten

Backtemperatur: Zirka 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad

Zubereitung des Teigs

Mehl, Zucker, Salz, Milchpulver, Wasser, zerbröselte Hefe und Butter in eine Rührmaschine geben.

Tipp: Milchpulver und Wasser können Sie ersetzen – nehmen Sie einfach 200 Milliliter Milch.

Alles auf langsamer Stufe zirka fünf Minuten rühren – so entsteht ein sogenannter "All-in-Teig". Nochmals von Hand gut durchkneten und danach 20 bis 30 Minuten kühl stellen.

Den Brezelteig in acht Stücke teilen (pro Stück zirka 105 Gramm) und länglich rollen. Die Enden der Rollen sollten etwas dünner sein ("Ärmchen"). Daraus Brezeln formen. Diese dann auf ein mit Backpapier belegtem Backblech legen und 30 Minuten ruhen lassen.

Zubereitung der Füllung

Den Speck und alle Gemüse-Zutaten in der Pfanne ohne Fett für fünf Minuten andünsten. Nach dem Abkühlen Emmentaler zugeben und eventuell etwas würzen.

Tipp: Die Füllung muss nicht stark gewürzt werden da sowohl der Käse als auch der Speck schon Salz enthalten.

Brezeln in Lauge tauchen, wieder auf das Backpapier legen. In den Ärmchen die Füllung verteilen. Die Brezeln am dickeren Teil einschneiden.

Tipp: Sie können die Brezeln auch noch mit grobem Meersalz bestreuen.

Danach gleich im Ofen zirka 25 Minuten backen und warm servieren.