

## GRUNDREZEPT STOCKBROT

### Zutaten:

- 500 g Mehl (Typ 405 oder 550)
- 1 Pck. Trockenhefe (oder 1/2 Würfel Frischhefe)
- 2 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Das Mehl mit dem Salz, Zucker und der Trockenhefe vermengen, Wasser und Öl dazugeben und mit Kneithaken zu einem glatten Teig verarbeiten. An einem warmen Ort abgedeckt für mindestens 30 Minuten ruhen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

In kleine Portionen aufteilen, mit bemehlten Handflächen zu kleinen Teigrollen formen und um den Lagerfeuerspieß wickeln und fest zudrücken. Nicht direkt in die Flammen halten sondern mit Abstand am besten über einem Glutnest unter ständigem Wenden goldbraun backen.

## LAUGEN-STOCKBROT

### Zutaten für die Lauge:

- 1 l Wasser
- 3 EL Natron (z. B. Kaisernatron)

### Zubereitung:

Teig wie links beschrieben zubereiten und in kleine Portionen aufteilen. Das Wasser zum Kochen bringen und das Natron dazugeben (Vorsicht, schäumt auf!).

Mit einem Schaumlöffel die Teiglinge in die kochende Natronlösung geben und entweder 30 Sekunden von beiden Seiten kochen oder mit der Schaumkelle untertauchen und 1 Minute komplett kochen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech abtropfen und abkühlen lassen.

Anschließend wie links beschrieben um die Spieße wickeln und bei Bedarf noch mit Hagelsalz, Sesam oder anderen Zutaten verfeinern.

