

BlueVelvet Käsestangen

Zutaten

	Teig
500g	BlueVelvet Vollkornmehl „extrafein“
420-440ml	Wasser
8g	Hefe
8g	Honig
12g	Salz
	Füllung
200g	Würziger Käse (z.B. Cheddar)
50g	Speck, fein geschnitten (optional)
	Pfefferpaste
7g	Grießmehl (BlueVelvet oder Khorasan)
30g	Olivöl (ca. 3 EL)
Nach Belieben	Grober Pfeffer, Salz, Bärlauch, Chilisalz, italienische Kräuter....



Zubereitung

- **Teig zubereiten:**
Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Mit einem Rührlöffel oder dänischen Schneebesen verrühren, bis keine Mehlnester oder Klumpen mehr zu sehen sind.
- **Teig dehnen und falten:**
Den Teig in eine geölte Schüssel geben. Nun von allen vier Seiten nacheinander mit leicht feuchten Händen zur Mitte hin ziehen und darüberlegen – das nennt man *Dehnen und Falten*.
Tipp: So bekommt der Teig Struktur und Spannung – ganz ohne Kneten! Wiederholt diesen Vorgang 2–3 Mal im Abstand von 10–15 Minuten, wenn ihr die Zeit habt.
- **Teig ruhen lassen:**
Die Schüssel abdecken und den Teig für 12–16 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

- **Teig verarbeiten:**
Die Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig vorsichtig darauf kippen und mit einer Teigkarte zu einer rechteckigen Platte ziehen.
Den Teig der Länge nach in 4 gleich große Stränge teilen.
- **Füllen:**
In die Mitte jedes Stranges ca. 50 g Käse (optional mit etwas Speck) geben.
- **Verschließen:**
Den Teig wie einen Reißverschluss über der Füllung Stück für Stück verschließen, indem ihr die gegenüberliegenden Seiten nach innen klappt und gut andrückt.
- **Backen vorbereiten:**
Die gefüllten Stränge mit Abstand auf ein Backblech legen.
Die Zutaten für die Pfefferpaste verrühren und die Teigstangen damit großzügig bestreichen.
- **Backen:**
Den Ofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Das Blech in den Ofen schieben und 10 Minuten anbacken.
Dann die Temperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 10 Minuten fertig backen.
- **Abkühlen lassen und genießen.**
Noch lauwarm schmecken sie am besten – aber auch kalt ein echter Genuss!