Parmesan-Brotstangen mit Oliven & Kräutern

Zutaten für 10-12 Stangen:

250 g	Weizenmehl, Type 550
10 g	Hefe
1 Tl	Salz
175 ml	Wasser
100 g	Violette Oliven (z. B. Kalamata)
50 g	Parmesan, gerieben
5 g	Kräuter der Provence
Maismehl oder Dunst zum Bestäuben	

Zubereitung:

1. Mehl in eine Rührschüssel geben, eine kleine Mulde formen.
2. Wasser mit Hefe und etwas Mehl in der Mulde verrühren.
3. Vorteig zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten, besser 1 Std. gehen lassen.
4. Salz zum Teig geben und kneten, bis er nicht mehr zu stark klebt (am besten in der Küchenmaschine), den fertigen Teig abdecken und ca. 30 Minuten bis 1 Std. gehen lassen.
5. Oliven entsteinen und in grobe Stücke schneiden.
   In einer Schüssel mit dem Käse und den Kräutern vermengen.
6. Teig auf die leicht mit Maismehl bestäubte Arbeitfläche heben.
   Mit den Händen zu einem etwa 2 cm dicken Rechteck drücken.
7. Die Oberfläche mit der Oliven-Käse-Mischung bestreuen und mit den Fingern sanft in den Teig drücken.
8. Ein Teigdrittel zur Mitte hin umschlagen und mit den Fingern fixieren, dann die gegenüberliegende Seite darüberschlagen und ebenfalls andrücken.
9. Teig mit der Teigkarte quer in 10-12 etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
   Die Streifen in sich verdrehen und auf der Arbeitsfläche behutsam hin- und herrollen um sie auf Länge zu bringen.
10. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen – zwischen den Streifen ausreichend Platz lassen. Abdecken und gehen lassen, bis sie ihr Volumen fast verdoppelt haben.
    Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
11. Brotstangen in ca. 10-15 Minuten goldbraun backen.
    Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.