

## Parmesan-Brotstangen mit Oliven & Kräutern (lange Teigführung)

Zutaten für 10-12 Stangen:

<b>Vorteig</b>		<b>Oliven &amp; Kräuter</b>	
150 g	Weizenmehl, Type 550	100 g	Violette Oliven
150 ml	Wasser		z. B. Kalamata
2 g	Frischhefe	60 g	geriebenen Hartkäse
			z. B. Parmesan
<b>Hauptteig</b>		½ TI	Kräuter der Provence
150 g	Weizenmehl, Type 550		Maismehl oder Dunst zum Bestäuben
55 ml	Wasser		
4 g	Salz		
4 g	Frischhefe		

### Zubereitung:

#### 1. **Vorteig**

Vorteigzutaten verrühren und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 12-15 Stunden reifen lassen.

#### 2. **Hauptteig**

Vorteig, Mehl und Wasser miteinander vermischen und abgedeckt 60 Minuten quellen lassen. Salz und Hefe zugeben.

In der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und weitere 5 Minuten auf zweiter Stufe zu einem glatten Teig kneten.

Den fertigen Teig abdecken und etwa 70 Minuten gehen lassen.

Dabei nach 25 und 50 Minuten je einmal falten.

**Videoanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter <https://www.youtube.com/user/Ploetzblog>**

#### 3. Oliven entsteinen und in grobe Stücke schneiden.

In einer Schüssel mit dem Käse und den Kräutern vermengen.

#### 4. Den Teig auf die leicht mit Maismehl bestäubte Arbeitsfläche heben.

Mit den Händen vorsichtig zu einem etwa 2 cm dicken Rechteck drücken.

#### 5. Die Oberfläche mit der Oliven-Käse-Mischung bestreuen.

Oliven und Käse mit den Fingern sanft in den Teig drücken.

#### 6. Ein Teigdrittel zur Mitte hin umschlagen und mit den Fingern fixieren, dann die gegenüberliegende Seite darüber schlagen und ebenfalls andrücken.

#### 7. Den 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.

8. Die Teigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Dazwischen ausreichend Platz lassen.

Abdecken und etwa 25 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

9. Brotstangen im heißen Backofen etwa 10-15 Minuten goldbraun backen.

Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Parmesan-Brotstangen mit Oliven & Kräutern (kurze Teigführung)

Zutaten für 10-12 Stangen:

<b>Vorteig</b>		<b>Oliven &amp; Kräuter</b>	
100 g	Weizenmehl, Type 550	100 g	Violette Oliven
100 ml	lauwarmes (etwa 30 °C) Wasser		z. B. Kalamata
12 g	Frischhefe	60 g	geriebenen Hartkäse
			z. B. Parmesan
<b>Hauptteig</b>		½ TI	Kräuter der Provence
200 g	Weizenmehl, Type 550		Maismehl oder Dunst zum Bestäuben
110 ml	Wasser		
5 g	Salz		

### Zubereitung:

#### 1. **Vorteig**

Vorteigzutaten verrühren und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten, besser 1 Stunde reifen lassen.

#### 2. **Hauptteig**

Vorteig mit dem restlichen Mehl, Wasser und Salz in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.

5 Minuten auf niedrigster und weitere 5 Minuten auf zweiter Stufe kneten.

Den fertigen Teig abdecken und etwa 30 bis 60 Minuten gehen lassen.

#### 3. Oliven entsteinen und in grobe Stücke schneiden.

In einer Schüssel mit dem Käse und den Kräutern vermengen.

#### 4. Den Teig auf die leicht mit Maismehl bestäubte Arbeitsfläche heben.

Mit den Händen vorsichtig zu einem etwa 2 cm dicken Rechteck drücken.

#### 5. Die Oberfläche mit der Oliven-Käse-Mischung bestreuen.

Oliven und Käse mit den Fingern sanft in den Teig drücken.

#### 6. Ein Teigdrittel zur Mitte hin umschlagen und mit den Fingern fixieren, dann die gegenüberliegende Seite darüber schlagen und ebenfalls andrücken.

#### 7. Den 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.

#### 8. Brotstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Dazwischen ausreichend Platz lassen – abdecken und etwa 25 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

#### 9. Brotstangen im heißen Backofen etwa 10-15 Minuten goldbraun backen.

Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.