Rezept des Monats Juli

Oregano-Kernölknusperstangerl



Snack
Rezeptart

45 Minuten
Zubereitung

mittel
Schwierigkeit

Wartezeit: 80 Minuten (Rast- und Backzeit)

Zutaten für 4 Portionen

450 g glattes Mehl
1 Würfel Germ
2 TL Salz
1 TL Zucker
ca. ¼ l lauwarmes Wasser
1 – 2 EL Oregano getrocknet
4 EL Kürbiskerne
4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
2 Knoblauchzehen
Salz zum Bestreuen

Zubereitung

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, Mehl mit Salz und Zucker mischen. Wasser mit aufgelöster Hefe dem Mehl zugeben, alles zu einem weichen Teig verkneten (8 – 10 Minuten) und zugedeckt im Warmen rasten lassen, bis er mindestens zur doppelten Größe aufgegangen ist.
Backrohr vorheizen, Kürbiskerne und Knoblauch fein hacken. Teig in vier Stücke teilen und zu Kugeln schleifen. Mit einem Nudelholz sehr dünn (ca. 2 mm) zu einem Oval auswalken. Jede Teigplatte mit einem EL Kürbiskernöl bestreichen, Knoblauch, Kürbiskerne und Oregano darauf verteilen, leicht salzen und einrollen.
Die Rollen anschließend mit dem Nudelholz platt drücken, mit einem scharfen Messer längliche ca. 1 cm dicke Stangerl runterschneiden, drehen und mit ausreichend Abstand auf Backblech legen. Mit Wasser bespritzen/bestreichen und bei 220°C Ober- Unterhitze (200°C Heißluft) 10 – 15 min backen.

Snack-Variante (Schinken-Käse-Kernölschnecken):
Teigplatten mit Kürbiskernöl bestreichen, gehackte Kürbiskerne drüber streuen und dann magere, sehr dünn geschnittene Schinkenblätter drüber legen und mit gehobelten Käse (je nach Geschmack intensiv-würzig oder mild) bestreuen. Alle fest einrollen, 1,5 cm dicke Scheiben runter schneiden und aufs Blech legen. Mit Wasser bestreichen und backen wie oben beschrieben.

Rezept von Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch