




Stockbrotteig Rezept (aus Dinkelmehl)



 **Arbeitszeit:** ca. 15
Minuten

 **Koch- & Backzeit:** -

 **Ca. 8**

 **Schwierigkeit:** Einfach

Zutatenliste

Zutaten

- 500g Dinkelmehl Type 405
- 250ml lauwarmes Wasser
- 40ml Olivenöl
- 1/2 Würfel frische Hefe/ 1PK Trockenhefe
- 2 TL Salz
- 1/4 TL Honig

Zubereitung

- 1. Hefe aktivieren:** Lösen Sie die Hefe zusammen mit dem Honig in dem lauwarmen Wasser auf. Lassen Sie die Mischung etwa 5–10 Minuten stehen, bis sich die Hefe aufgelöst hat und leicht schäumt.
- 2. Teig zubereiten:** Vermengen Sie in einer großen Schüssel das Dinkelmehl und das Salz. Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch und das Olivenöl hinzu. Kneten Sie alles zu einem glatten, elastischen Teig. Falls der Teig zu trocken ist, fügen Sie nach und nach etwas mehr Wasser hinzu.
- 3. Teig ruhen lassen:** Decken Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie ihn an einem warmen Ort etwa 40 Minuten gehen. Der Teig sollte deutlich aufgehen und sich in der Größe verdoppeln.
- 4. Stockbrot formen:** Nach der Ruhezeit teilen Sie den Teig in faustgroße Portionen. Rollen Sie jede Portion zu einer langen, dünnen Schlange (ca. 1 cm dick) und wickeln Sie diese spiralförmig um einen sauberen, geschnitzten Stock.
- 5. Stockbrot über dem Feuer backen:** Halten Sie den Stock mit dem Teig über die Glut oder das Lagerfeuer. Drehen Sie den Stock regelmäßig, damit das Stockbrot gleichmäßig goldbraun wird und nicht anbrennt. Das Backen dauert etwa 5–10 Minuten, je nach Hitze der Glut.
- 6. Fertigstellen und servieren:** Klopfen Sie vorsichtig gegen das Stockbrot. Klingt es hohl, ist es durchgebacken. Ziehen Sie das Stockbrot vorsichtig vom Stock und servieren Sie es warm.

Guten Appetit mit diesem köstlichen Stockbrotteig Rezept – perfekt für gemütliche Lagerfeuerabende!

Tipps

Stockauswahl: Verwenden Sie saubere, glatte Stöcke aus Hartholz (z. B. Haselnuss oder Buche), die frei von Rinde sind.

Kräuter: Für eine würzige Variante können Sie den Teig mit Kräutern wie Rosmarin oder Thymian verfeinern.





Stockbrotteig Rezept (aus Dinkelmehl)



 Arbeitszeit: ca. 15
Minuten

 Koch- & Backzeit: -

 Ca. 8

 Schwierigkeit: Einfach

Dips: Servieren Sie das Stockbrot mit Dip-Varianten wie Knoblauchbutter, Kräuterquark oder Tomatensauce.

