

Stockbrot-Rezept QUARK-ÖLTEIG

für 10 Stock-Brötchen

Zutaten

- 250 g Quark (20%)
- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 2 Eier
- 6 El Öl
- 500 g Dinkel-Mehl
- 1 Päckchen Backpulver

Zubereitung

- Mehl in eine Schüssel geben.
- Backpulver, Salz und Zucker zufügen und verrühren.
- Quark, Eier und Öl zugeben, erst verrühren und dann zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Ist der Teig zu fest und lässt sich nicht gut formen, kann man etwas Öl und / oder Wasser zugeben. Ist der Teig zu flüssig und klebt an den Händen, kann man etwas Mehl zugeben.

Die Eier können bei Stockbrot durch mehr Quark und Öl ersetzt werden. Der Teig wird dadurch beim Backen etwas kompakter und geht nicht so stark auf.

Stockbrot-Rezept VEGAN

Zutaten

- 500g Dinkelmehl (oder Weizenmehl), bei Vollkornmehl evtl. 50ml mehr Wasser, merkt man beim Kneten
- 250ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Paket Trockenhefe (oder Backpulver)
- Wer es mag: 100g gemischte Kerne (Sonnenblume, Kürbis, Pinie) untermischen

Zubereitung

- Alles mischen, gründlich kneten, mindestens 1 Stunde ruhen lassen, nochmals durchkneten.
- Wieviel Wasser und Öl man nimmt kann man persönlich variieren. Für festeren Teig etwas weniger Wasser, Öl macht den Teig elastischer, einfacher in der Handhabung, kann aber auch weggelassen werden.

Tipps zur Zubereitung von Stockbrot am Lagerfeuer

- Am besten eignen sich Hasel- oder Weidenruten, bei denen man an der Spitze mit einem Schnitzmesser die Rinde abschälen kann.
- Die Stöcke werden an der Spitze 5-10 cm mit Brotteig umwickelt, so dass vorne kein Holz mehr hervorschaubt.
- Dann wird das Stockbrot dicht über die Glut gehalten, nicht in die offene Flamme!
- Damit das Stock-Brötchen von allen Seiten backen kann, wird der Stock über der Glut langsam gedreht.
- Das Stock-Brötchen ist fertig, wenn sich außen eine goldbraune Kruste gebildet hat.