

# KOCH REZEPT

DES MONATS

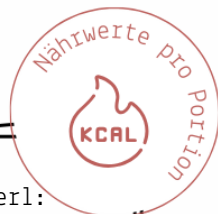
April 2025

## Bärlauch Stangerl



### Deine Zutaten

- 300g Milch, lauwarm
- 250 g Weizenmehl
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 6 g Salz
- 10 g Honig
- 10 g frische Germ
- 30 g Butter, zimmerwarm
- 70 g Bärlauch
- 35 g Parmesan
- 50 g Walnüsse
- 60 g Olivenöl



#### Nährwerte für 20 Stangerl:

pro Stangerl 158,1 kcal/ 3,0 g  
EW/6,5 g Fett/ 18,1 g KH = ca.2  
KE

### Die Zubereitung

Für den Germteig die lauwarme Milch mit Mehl, Salz, Honig, Germ und zimmerwarmer Butter vermengen. 5-10 Minuten zu einem glatten Teig kneten und anschließend eine halbe Stunde zugedeckt rasten lassen.

Bärlauch, Parmesan und Walnüsse zerkleinern und mit dem Öl zu einem Pesto vermengen.

Den Teig rechteckig ausrollen. Die Hälfte des Teiges mit Pesto bestreichen, die zweite Hälfte darüber klappen. Den Teig in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und diese eindrehen.

Die Stangerl mit Wasser besprühen, noch einmal 10 min gehen lassen und währenddessen das Backrohr auf 210 Grad Heißluft vorheizen. Nun die Stangerl ca. 15 Minuten backen.

**Tipp:** Sollte noch Pesto übrigbleiben, kannst du es im Kühlschrank aufbewahren und es später zum Beispiel mit Nudeln servieren.

#### Gut zu wissen:

Bärlauch ist besonders reich an Vitamin C, was das Immunsystem stärkt und gesund hält.

**Gutes Gelingen!**

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen