

# Laugen-Semmel bei SehrLecker.de



## Die Zutaten:

500 gr griffiges Mehl, 20 gr Butter, 2 Teelöffel Salz, 1 Würfel Hefe, 300 ml warmes Wasser, 1 l Wasser, 2 Esslöffel Natron (am besten von Dr. Oetker).

## Die Vorbereitungen:

Teig:

Aus dem Mehl, der Butter, Salz, Hefe und Wasser und einer Prise Zucker einen Hefeteig herstellen. Ca. 30 Minuten in der Peng-Schüssel von Tupper bei geschlossenem Deckel gehen lassen. Schneller noch geht es, wenn man die Schüssel in das mit heißem Wasser gefüllten Spülbecken stellt.

Lauge:

Einen Liter Wasser in einem Topf mit dem Natron aufkochen lassen.

## Die Zubereitung:

Auf einer Backunterlage oder auf der bemehlten Arbeitsplatte mit dem kleinen Schüttelbecher (Rumpelstilzchen) von Tupper oder einem etwas größeren Glas Teig abstechen und zu Semmeln rollen.

Nun die gerollten Teiglinge für ca. 30 sec. in das siedende Wasser geben, anschließend gleich auf ein gefettetes Blech oder auf den Rost mit Dauerbackfolie legen. Gleich kreuzweise mit einem Messer einschneiden und mit grobem Salz oder Sesam bestreuen.

15 bis 20 Minuten bei 200°C backen.

Noch ein Tipp!!!!!!!

Anstelle von Semmeln eine Rolle formen und kleine Stücke abschneiden. Diese dann Kastaniengroß rollen und wie oben beschrieben weiterverfahren. Lässt sich für Partys und andere Gelegenheiten sehr gut vorbereiten und auch einfrieren.

Dieses Rezept finden Sie unter: [www.sehrlecker.de](http://www.sehrlecker.de)