



„Bayerischer“ Hotdog

Zutaten

(4 Stück)

Laugenstangen

250 g	Mehlmischung, hell (z.B. Seitz GmbH, Hammermühle GmbH, Dr. Schär AG)
½ TL	Flohsamenschalen, gemahlen
½ TL	Xanthan
1 TL	Jodsalz
21 g	Hefe, frisch
1 TL	Zucker
220 ml	Wasser
1 EL	Rapsöl
1 TL	Obstessig
	Wasser
	Laugenperlen (z.B. backstars.de, Teetraeume.com, Ketex – Der Hobbybrotbäcker UG)
	Salz, grob

Hotdog-Füllung

200 g	Weißkohl
1 EL	Weißweinessig
2 EL	Rapsöl
½ TL	Zucker
	Jodsalz
	Kümmel, ganz
	Pfeffer
4	Weißwürste
1 EL	Röstzwiebeln
	Senf, süß
	Schnittlauch

Zubereitung

- Mehl mit Verdickungsmittel und Salz mischen
- Hefe mit Zucker in lauwarmem Wasser lösen und zum Mehl geben
- Öl und Essig hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten
- Teig in 4 Stücke teilen und Laugenstangen formen
- Lauge nach Packungsanleitung herstellen, Schutzbrille und Schutzhandschuhe tragen und die Teiglinge mithilfe eines Schaumlöffels einige Sekunden in die Lauge tauchen
- Teiglinge auf ein mit Dauerbackfolie ausgelegtes Backblech legen und mit einem scharfen Messer einschneiden, die Schnittstellen leicht aufklappen, damit die Stangen schön aufgehen und die Schnittstelle deutlich zu sehen ist
- Laugenstangen mit grobem Salz bestreuen und im Backofen bei 210 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 5 Minuten backen, anschließend die Hitze auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) reduzieren und weitere 15 bis 20 Minuten backen
- Gebackene Laugenstangen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen



„Bayerischer“ Hotdog

Zubereitung

- Weißkohl waschen, putzen, in feine Streifen hobeln und mit Weißweinessig Öl, Essig, Zucker und Kümmel mischen. Weißkohlsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen
- Weißwürste in heißem (nicht mehr kochendem Wasser) ca. 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, Haut entfernen und in Scheiben schneiden
- Laugenstangen zur Hälfte aufschneiden und mit Krautsalat füllen, Weißwurstscheiben gleichmäßig verteilen und mit Röstzwiebeln, Schnittlauchröllchen und süßem Senf garnieren

Nährstoffangaben

	kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	1962	8216	50,5 g	88,8 g	247,0 g	24,7	22,5 g
Pro Stück	491	2054	12,6 g	22,4 g	61,8 g	6,2	5,6 g