



# Kräuterbrot-Stangen

Zeit gesamt  
🕒 2h 10min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rosmarin, frisch	20 g
Petersilie, frisch	30 g
Hefe, frisch	21 g
Wasser	450 ml
Zucker	
Weizenmehl, Type 405	800 g
Salz	
Majoran, getrocknet	1 TL
Olivenerlen	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Pinsel

1. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
2. In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Mehl, Salz, Petersilie, die Hälfte des Rosmarins, Majoran und Öl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Teig auf wenig Mehl in 4 Portionen teilen und zu 4 Stangenbroten formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zugedeckt weitere ca. 30 Min. gehen lassen.
4. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brote mit etwas Wasser bepinseln, mit Salz und Rosmarin bestreuen und im Backofen ca. 20–25 Min. backen. Kräuterbrot-Stangen auskühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	773 kcal
Kohlenhydrate	155 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	6 g