



Knabber-Stangerl mit Blättern vom Schlangenknöterich

Zutaten

- 250 g glattes Mehl
- ½ Würfel Germ
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- ½ TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL gehackte Blätter vom Schlangenknöterich
- 1 EL Sesam



Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken zu einem glatten Germteig verkneten. Den Teig etwa 15 Minuten aufgehen lassen. Das Backrohr auf 220 ° C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig zu langen, fingerdicken Stangen rollen. Auf dem Backblech noch einmal 10 Minuten aufgehen lassen. Die Stangerl dann etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Kräuter und Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten, so werden sie noch aromatischer. Bei der Wahl des Mehls darf ein wenig Abwechslung sein, verschiedene Getreidesorten können verwendet werden.

Guten Appetit!

Speisengeschichte

Als Zeigerpflanze weist Schlangenknöterich auf Bodennässe und Wasseradern hin. Junge Blätter vor der Blüte eignen sich gut als Salatgrundlage und im Smoothi. Gekocht werden sie wie Spinat zubereitet oder in Gemüsegerichte gemischt. Da Schlangenknöterich-Blätter nach der Ernte schnell nachwachsen, stehen sie die ganze Vegetationsperiode über frisch zur Verfügung. Zum Trocknen sind sie jedoch nicht geeignet. Seine Blüten werden gern von vielen Insekten und Bienen besucht. Die Früchte, die wie kleine Bucheckern aussehen, eignen sich als Saatgut, können aber auch pur geknabbert werden.

Für den Inhalt verantwortlich: Naturpark Almenland

www.naturparke-steiermark.at

