

# FASTENBEUGEL

## ZUTATEN für 12–14 Stück

400 g Weizenmehl, glatt

100 g Roggenmehl

1 TL Salz (ca. 20 g)

1 TL Kümmel (alternativ je 1 KL Kümmel, Anis, Koriander), ganze Körner

125 ml Wasser, zimmerwarm

125 ml Milch, zimmerwarm

1 P. Trockengerme (Hefe)



Salz fürs Kochwasser

Grobes Meersalz, Kümmel zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

- Mehl, Salz, Gewürze, Flüssigkeiten und Hefe mit dem Knethaken des Mixers zu einem nicht allzu festen Teig verrühren. Ev. noch ein klein wenig Wasser dazugeben.
- Teig zugedeckt 20 Minuten rasten lassen.
- Backrohr auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backtrennpapier auslegen.
- Teig in ca. 60 g schwere Stücke teilen, zu einer Rolle formen und zu einem Ring verschließen.
- Einen großen Topf Wasser mit kräftig Salz zum Kochen bringen. Die Beugel in mehreren Raten ins kochende Wasser einlegen und kurz ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen (einige Minuten).
- Mit einem Lochschöpfer herausnehmen und aufs Backtrennpapier legen. Sie gehen nur mehr ganz wenig auf, daher kann man sie mit 2 cm Abstand aneinander reihen.
- Die Beugel mit grobem Meersalz und/oder Kümmel bestreuen und im Rohr ca. 20 Minuten goldbraun backen.

## TIPP

Frisch schmeckt das Brauchtumsgebäck am besten. Die Beugel kann man aber auch gut einfrieren.

Alternativ vor dem Backen auch mit getrockneten Rosenblüten bestreuen.

