

- Die Zutaten:**
- 125 ml Wasser
  - 10g Hefe
  - 10g Zucker
  - 100g Mehl (z.B. Dinkel Typ 630)
  - 150g Vollkornmehl
  - 7g Salz
  - 5 g Backmalz
  - 1 Ei



- Varianten:**
- Röstzwiebel-Stockbrot
- 30 g Röstzwiebeln mit unter den Teig kneten.
- Italienisches Stockbrot
- 1 kleine Knoblauchzehe (schälen und pressen), ¼ TL Thymian, ¼ TL Oregano, ½ EL Olivenöl mit unter den Teig kneten.
- Süßes Stockbrot
- 2 EL Honig mit unter den Teig kneten. Auf den ausgerollten und bepinselten Teig ein Zimt/Zuckergemisch (im Verhältnis 1 TL Zimt auf 2 TL Zucker) streuen.

**Tipp:**

- Ich habe sehr gute Erfahrungen mit Kebab-Spießen aus Holz gemacht. Diese kann man günstig in Geschäften mit türkischen Lebensmitteln bekommen.
- Wenn man öfter grillt lohnt es sich mehr Stockbrote zu machen und diese nach dem Einwickeln ein zu frieren. Hierfür das aufgewickelte Stockbrot mit Pergamentpapier (Butterbrotpapier) einwickeln und direkt in einfrieren. - Zum Zubereiten einfach ein paar Minuten vorher raus nehmen und antauen lassen. Dann auf den Grill geben.

**Die Zubereitung:**

- Die Hefe in dem lauwarmen Wasser mit dem Zucker auflösen.
- 100g Mehl zugeben und unterrühren.
- Abgedeckt für ca. 15 Minuten an einen warmen Ort stehen lassen.
- Ei trennen. Das Eiweiß an die Seite stellen.
- Die restlichen Zutaten zu dem Vorteig geben und alles zu einem Teig verkneten.
- Abgedeckt an einen warmen Ort stehen lassen. Der Teig soll sich ungefähr verdoppeln.
- Arbeitsplatte bemehlen und den Teig dünn – rechteckig - ausrollen (ca. 5 Millimeter).
- Die Oberseite mit dem Eiweiß einstreichen.
- Nun den Teig in 10 Streifen schneiden (ca. 5 cm breit).
- Einen breiten Metall- oder Holzspieß nehmen und einen Teigstreifen von unten nach oben aufwickeln.
- Den Grill auf ca. 200°C bis 220°C aufheizen (gerne mit einem Pizzastein, wenn vorhanden).
- Das Stockbrot auf den Grill legen und für ca. 4 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Umdrehen und weiter garen.

Stockbrot	Energie	Fett	KH	EW	Ballaststoffe	
Gesamt kcal	1018	In %	3,0	37,8	8,8	3,6
Gesamt kJ	4262	in g	14,2	178,2	41,7	16,8
pro Stück Kcal	102	in g	1,4	17,8	4,2	1,7
kJ	426					

QR-Code scannen und Video schauen!

