Artikel vom 21.08.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 17:36 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/deftige-mettstangen

Deftige Mettstangen



Kathrin Fries

Zutaten (für 18 Stück):

Teig:

500 g Mehl

2 TL Zucker

1 TL Salz

1 P Trockenhefe

3 EL neutrales Pflanzenöl

250 ml lauwarmes Wasser

Füllung:

200 g Mett

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Ei (Größe M)

Pfeffer

75 g Schmand

Außerdem: 2 EL Sahne, 50 g geriebener Gouda, Salzflocken, schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung:

Für den Teig den Zucker und die Hefe im Wasser auflösen, mit dem Mehl verkneten und dann Salz und Öl einarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort circa 1 Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Den Teig nach dem Gehen kurz durchkneten und auf einer leicht bemehlten Oberfläche jeweils einem Rechteck mit etwa 0,5 cm Dicke ausrollen. In 18 kleine Rechtecke schneiden. Für die Füllung das weiße der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Auf den Teigstücken an einer der langen Seiten etwas Schmand auftragen, darauf circa 1 EL Mett als längliche Rolle legen, einige Zwiebelringe darauflegen und jedes Teigstück von dieser Seite her fest um die Füllung herum aufrollen. Mit der offenen Stelle nach unten aufs Blech legen, mit Sahne bestreichen und mit Käse, Salzflocken und etwas Pfeffer bestreuen. Circa zwölf bis 15 Minuten goldgelb gebacken werden. Auf einem Rost auskühlen lassen und kalt servieren.

Kathrin Fries