



# Stockbrot – Einfaches Stockbrot Rezept

Rezept für leckeres Stockbrot vom Grill.

- **Gesamtdauer:** ca. 20 Minuten
- **Menge:** 8 Portionen

**Ein Tipp für ganz Eilige:**  
Ihr könnt auch einen fertigen Pizzateig aus dem Kühlregal verwenden.

## Zutaten

- 500 g Mehl (Type 405)
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 Packung Trockenhefe
- 3 El Olivenöl
- 2 TL Salz
- 1 Prise Zucker

## Schritt für Schritt Anleitung

1. Die trockenen Zutaten für das Stockbrot vom Grill in einer Schüssel sorgfältig vermischen, dann Wasser und Olivenöl unterrühren.
2. Alle Zutaten kneten, bis Ihr einen geschmeidigen Teig habt.
3. Teig in einer zugedeckten Schüssel mindestens eine halbe Stunde lang gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
4. Teig in 8 Portionen teilen, die Einzelportionen zu einem Ball kneten und noch einmal zugedeckt gehen lassen.
5. Zum Grillen eine Teigportion zu einer langen Wurst formen und um eine abgeschälte Astspitze wickeln.
6. Ast mit etwa 20 cm Abstand über die Glut halten und langsam drehen, bis das Stockbrot goldbraun ist.

## **Frischer Hefeteig für Euer Stockbrot**

Ob Ihr den Teig mit der Küchenmaschine und dem Knethaken oder per Hand knetet, liegt an Euch. Wichtig ist, dass sich am Ende ein Teigball formt, der sich leicht von der Schüssel löst. Wenn er zu fest ist, gebt Ihr noch etwas Flüssigkeit hinzu. Ist er zu klebrig, fehlt etwas Mehl.

Zucker ist beim Hefeteig mehr als eine Geschmackszutat. Er dient den Hefekulturen als Nahrung und sorgt dafür, dass sie gut arbeiten. Hefe liebt Wärme, nicht Hitze. Deswegen muss die Flüssigkeit lauwarm sein. Für das Gehenlassen ist eine warme Umgebung ideal. Mit einem feuchten Tuch über der Schüssel vermeidet Ihr Zugluft und das Austrocknen des Teigs. Durch das zweite Mal Gehen wird der Teig luftig und elastisch.

Zur Abwechslung könnt Ihr für Euer Stockbrot verschiedene Aromazutaten verwenden, beispielsweise Zwiebel- oder Chilistückchen oder frischen Knoblauch. Für ein leckeres Kräuterbrot gebt Ihr gehackten Thymian, Salbei, Rosmarin und Basilikum gleich unter das Mehl.