

Käsestangen

Zutaten | 4 Portionen

200 g	kalte Butter
250 g	Mehl
100 g	Saure Sahne
½ TL	Salz
100 g	geriebener Käse z.B: Parmesan oder ein kräftiger Bergkäse
1	Eigelb
2 Zweige	Thymian
	Mehl zum Ausrollen

Zubereitungszeit: 50 Min.; Kühlzeit: 1 Std.

Zubereitung:

- Für den Teig die kalte Butter in kleine Stücke schneiden, mit dem Mehl, der Sauren Sahne und dem Salz zügig zu einem Teig verkneten.
- Anschließend den geriebenen Käse unter den Teig kneten und den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu ca. 1 cm dicken Strängen ausrollen.
- Die Teigstränge auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und mit Eigelb bestreichen.
- Thymian waschen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und über die Käsestangen streuen.
- Käsestangen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 12 Minuten backen.

Tipp:

Man kann die herzhaften Mürbeteigstangen auch nach Belieben variieren und zum Beispiel mit rotem Pesto oder Oliventapenade zubereiten. Dafür den Mürbeteig ohne den geriebenen Käse dünn ausrollen, mit Pesto oder Oliventapenade bestreichen und mit dem Messer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen spiralförmig eindrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech bei 180°C ca. 12 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
430 kcal	31,3 g	28,6 g	9,5 g	160 mg