



## French-Subway Stangen - schnell gemixt

Herrlich weiche und fluffige Subway Brötchen Stangen, selbst gebacken, sind eine schöne Abwechslung fürs Pausenbrot, Picknick oder zum Grillen. Im Thermomix schnell zubereitet.

Für 6 Stangen

- 20 g Parmesan
- 1/3 Würfel Hefe
- 90 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 2 TL Kräutermischung "Vive 'la Provence"
- 1 TL Kräutersalz "Berghelden"
- 350 g Mehl
- 90 ml Milch
- 50 g Butter
- 1 Ei

Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sekunden/Stufe 10 zerkleinern und beiseite geben.

Hefe mit Wasser und Zucker in den Mixtopf geben und 3 Minuten/37 °C/Stufe 1 mischen.

1 TL "Vive 'la Provence" und restliche Zutaten zugeben und ca. 7 Minuten kneten. Teig an einem warmen Ort abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Teig in 6 gleiche Stücke teilen und zu Stangen formen. Stangen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und weitere 30 Minuten gehen lassen.

Ei mit 1 EL Wasser verquirlen und die Stangen damit bestreichen. Parmesan mit "Vive 'la Provence" mischen und über die Stangen streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen.

**Tipp:** Die Stangen kann man nach Belieben belegen, oder mit Kräuterbutter zu gegrilltem Fleisch oder Salat essen.