

## Knoblauch-Parmesan Hefeknoten – perfekte Grillbeilage



Zubereitung: 30 min

Wartezeit: 1 Std.

Backzeit: 15 min

Zeit insgesamt: mind. 1 Std. 45 min

### Zutaten für 10 Knoten:

#### Für den Teig:

180 ml Wasser, lauwarm

¼ TL Zucker

¼ Würfel Hefe, frisch

350 g Mehl, Typ 550

60 ml Olivenöl

½ TL Salz

¼ TL Knoblauchpulver oder 1 Knoblauchzehe

#### Zum Bestreichen:

30 g geschmolzene Butter

2 EL Parmesan, gerieben

¼ TL Knoblauchpulver oder 1 Knoblauchzehe

1 TL getrocknete Petersilie

1 Prise Salz

1 Prise Paprikapulver

#### Besonderes Werkzeug:

Küchenmaschine oder Handrührgerät mit Knethaken

#### Zubereitung:

Für den Teig die Hefe in das lauwarme Wasser bröckeln. Den Zucker hinzugeben und alles mit einem Schneebesen oder einer Gabel verrühren bis sich die Hefe aufgelöst hat. Das Mehl in eine Rührschüssel sieben. Öl, Salz, Knoblauch und das Wasser-Hefe-Gemisch hinzugeben und alles mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Dies kann durchaus mal 5 bis 10 min dauern.

Den Teig in der Rührschüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und bei warmen Temperaturen etwa 30 min gehen lassen. Der Teig sollte nun etwa die doppelte Größe angenommen haben.

Anschließend in 10 gleich große Teigstücke teilen und zu langen Rollen ausformen. Anschließend zu einem Knoten schlingen und auf einem Backblech mit Backpapier legen. Zwischen den einzelnen Knoten genug Abstand lassen, da diese noch etwas aufgehen werden.

Die geschmolzene Butter mit dem Parmesan, Knoblauch, Petersilie, Salz und Paprikapulver vermengen. Die Paste mit einem Pinsel auf die einzelnen Hefeknoten streichen. Anschließend die Knoten weitere 30 min bei warmer Temperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Nach der Gehzeit die Hefeknoten bei mittlerer Schiene etwa 15 min knusprig backen.

Viel Spaß beim Nachbacken und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥