

## So machst du den allerbesten Stockbrotteig – mit und ohne Hefe

ZUBEREITEN

75  
Min.

NIVEAU



unbedingt Hefeteig sein? Sollte man bei der Feuerstelle etwas beachten? Und lässt sich der Teig auch ein bisschen aufpeppen?

### Das allerbeste Grundrezept für Stockbrot

Ich habe mich in meine Testküche und ans Lagerfeuer begeben und bin sämtlichen Fragen rund um das Stockbrot auf den Grund gegangen – was dabei rausgekommen ist? Die perfekte "Knüppelknifte", wie ich das Stockbrot als alte Ruhrpottgöre nenne.

- 1 -

#### Zutaten für 6 Portionen

##### Für den Teig

1 Päckchen Trockenhefe  
1 Esslöffel Zucker  
300 ml warme Milch  
400 g Mehl  
1/2 Teelöffel Salz

##### Besonderes Zubehör

6 Stöcke ( Birke, Weide oder Haselnuss)

August, ein warmer Sommerabend mit lieben Freunden, ein knisterndes Lagerfeuer, es wird Gitarre gespielt und es duftet nach...hmmm ...köstlich ...Stockbrot! Ob über dem Grill, einer Feuertonne oder klassisch über dem Lagerfeuer: Wenn ein Feuerchen gemacht wird, sorgt die Zubereitung von frischem Stockbrot (oder auch „Knüppelbrot“ genannt) für viel Freude. Besonders die Kleinen lieben es, ihr eigenes Brot über der offenen Flamme zu rösten. Ich messe 1, 70 m – da ist man doch noch „klein“, oder?

Stockbrot wird traditionell aus Hefeteig zubereitet, welcher um einen Stock gewickelt und über dem Feuer gebacken wird. Hört sich ja erst mal einfach an. Aber Obacht: Welcher Stock ist der Richtige? Muss es

Trockenhefe und Zucker in die warme Milch rühren, 5 Minuten reagieren lassen. Mehl mit Salz vermengen. Mit der Hefe-Milch-Mischung zu einem Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.



- 2 -

Lagerfeuer oder Grill anfeuern. Stöcke an einem Ende von der Rinde befreien und mit einem Messer anspitzen.

## So machst du den allerbesten Stockbrotteig – mit und ohne Hefe



- 3 -

Teig in 6 gleichgroße Stücke teilen. Jeweils ein Stück zu einer 2 cm dicken Wurst rollen.



- 4 -

Die Teigwürste jeweils um das spitze Ende des Stockes wickeln.



- 5 -

Stockbrote drehend über der Glut rösten.



### Der allerbeste Teig für dein Stockbrot

Bei Stockbrot handelt es sich ursprünglich um ein einfaches **Hefeteig-Gebäck**. Das ist natürlich kein Muss und du kannst dein Brot auch **ohne Hefe** oder als **Laugenteig** herstellen. Einzige Regel: **Eier haben in deinem Stockbrotteig nichts verloren**. Da wir wir oft nicht die Geduld haben, den Teig komplett durchgaren zu lassen, wäre die Gefahr einer Salmonellengefahr einfach zu hoch.

# So machst du den allerbesten Stockbrotteig – mit und ohne Hefe

## Stockbrot ohne Hefe

Für diejenigen, die keine Zeit haben, einen Hefeteig gehen zu lassen oder einfach keine Hefe vertragen, ist **Quark-Öl-Teig** eine super Alternative. Er ist ruckzuck zusammengerührt, braucht **keine Geh-Zeit** und wird dank **Backpulver** genauso fluffig wie Hefeteig. Stockbrot aus Quark-Öl-Teig schmeckt sehr ähnlich zu dem ursprünglichen Hefeteigbrot, ist jedoch ein wenig fettiger und somit keine leichte Kost. [Zum Rezept](#)

## Stockbrot aus Laugenteig

Außen knusprig braun, innen herrlich weich - wer liebt es nicht, dieses salzige braune Laugengebäck? Also warum nicht auch am Lagerfeuer genießen? Dazu teilst du deinen Hefeteig einfach in gleichgroße Portionen und tauchst diese dann in eine kochende Lauge. Für die Lauge kochst du 80 g **Bikarbonate** (erhältlich in der Apotheke) mit 1 Esslöffel **Salz** in 1 Liter **Wasser** auf. Wenn du deinen Teig dann noch mit **grobem Salz** bestreust, hast du das perfekte Laugen-Stockbrot. Ein Rezept für [köstliche Laugenbrötchen aus dem Backofen](#) findest du hier.

## Glutenfreies Stockbrot

Menschen mit einer Glutenintoleranz sind gezwungen, auf sämtliches Getreide zu verzichten. Zum Glück lässt sich Quark-Öl-Teig für Stockbrot auch wunderbar mit Mandel- oder Kokosnussmehl herstellen. Mit Hefeteig funktioniert das leider nicht, da Hefe Weizen benötigt, um zu reagieren. [Hier findest du eine Anleitung, wie du dir eine glutenfreie Allzweck-Mehlmischung zusammenstellen kannst und einige andere nützliche Tipps zum Backen ohne Getreide.](#)

## Stockbrot aufpeppen

Mach doch, was du willst! Also zumindest was den Teig für dein Stockbrot angeht. Rein kommt, was dir schmeckt. Du magst es mediterran? Wie wär's dann mit ein paar **italienischen Kräutern** und **Oliven** im Teig? Mit **Käse** schmeckt dir alles besser? Dann reibe einfach etwas von deinem Lieblingskäse in den rohen Teig. Du bist ein kleines Süßmälchen? Na, dann pepp deinen Teig doch mal mit Zutaten wie **Zitronenschale**, **Schokolade**, **Beeren** oder **Rosinen** und **Zimt** auf.

## Der allerbeste Stock für dein Stockbrot

Das Ritual des Stockbrotessens beginnt schon mit der Suche

nach dem perfekten Stock. Los geht's im Wald oder im Park, immer mit dem Ziel vor Augen, einen möglichst gerade gewachsenen Ast zu finden - nicht zu dick und nicht zu dünn.

## Welches Holz eignet sich für mein Stockbrot?

Am besten eignen sich **Birken-, Weiden- und Haselnussäste**. Eibe und Holunder solltest du meiden, weil sie giftig sind. Bambus und Fichte brennen zu schnell.

## Wie lang und wie dick sollte der Stock sein?

Für den **Grill** reicht ein **fingerdicker** (1 cm bis 2 cm) Stock. Da das Feuer im Grill nicht allzu groß ist, genügt es, wenn dein Stock etwa **80 cm bis 100 cm** lang ist.

Für ein offenes **Lagerfeuer** sollte der Stock schon etwa **daumendick** (1,5 cm bis 3 cm) sein, damit er nicht verbrennt. Mit einer Länge von **120 cm bis 150 cm** sollte der Stock ausreichen, damit du genügend Abstand zu dem Feuer halten kannst. Länger darf er jedoch nicht sein – der Stock würde sonst durchbiegen und dein Brot im Feuer landen.

## Wie muss ich den Stock vorbereiten?

Wenn du deinen Stock ausgewählt hast, einfach vorne die **Rinde** etwas abkratzen und die Spitze mit einem Messer **anspitzen** – dadurch entfernst du möglichen Schmutz und dein Stockbrotteig lässt sich dank der Spitze stabiler befestigen.

Eine andere Möglichkeit ist es, den Stock an einem Ende mit etwas **Alufolie** zu umwickeln: Das hält ebenfalls den Schmutz vom Brot fern und die Alufolie fungiert zudem als guter Wärmeleiter.

## Die allerbeste Feuerstelle für dein Stockbrot

Klar, Stockbrot wird über einem Lagerfeuer gebacken. Logo. Aber für alle, die mitten in der Großstadt wohnen, nur einen Balkon haben oder die auch in der kalten Jahreszeit Stockbrot mümmeln möchten: Es gibt Hoffnung! Stockbrot lässt sich nämlich auch ganz wunderbar auf dem Grill oder im Backofen zubereiten. Knüppelkniften für alle!

## Über dem Lagerfeuer

So gehört sich das! Aber aufgepasst: Dein Stockbrot gehört nicht in die offene Flamme! Dort würde es ruckzuck zum Brikett verkohlen und das wäre doch

# So machst du den allerbesten Stockbrotteig – mit und ohne Hefe

unglaublich schade, oder? Nein, die Brote am Stock sollten langsam **über der Glut** und unter ständigem Drehen gleichmäßig gebräunt werden. Ja, ich weiß, das erfordert etwas Geduld und der Duft macht es sooo schwierig abzuwarten – aber ich verspreche dir, es lohnt sich!

## Auf dem Grill

Stockbrot lässt sich auch super auf dem Grill rösten. Wenn du es direkt auf den Rost legst, solltest du den Teig besonders **dünn um den Stock wickeln**. So kannst du sichergehen, dass dein Stockbrot trotz des geringen Abstands zur Glut, komplett durchgart und nicht von außen schwarz und von innen roh ist.

Ein besonderes Highlight ist das gemeinsame Rösten von **süßem Stockbrot zum Nachtisch**. Einfach nach dem herzhaften Grillvergnügen den Rost runternehmen und die Stockbrote in geselliger Runde direkt über der glühenden Kohle bräunen. Ein Glas Nutella auf den Tisch und alle werden dich lieben. Natürlich kannst du das süße Stockbrot auch ganz normal auf dem Rost garen – aber gemeinsam um den Grill herum zu stehen, zu klönen und dabei herrlich duftendes Brot zu rösten macht doch viel mehr Spaß, oder?

## Im Backofen

Ja natürlich, Stockbrot schmeckt erst durch die kuschelige Lagerfeueratmosphäre so richtig gut. Aber was, wenn dich der Hunger auf Stockbrot im tiefsten Winter packt? Keine Sorge: Du kannst Stockbrot auch ganz einfach im Backofen backen. Die Stöcke sollten dementsprechend natürlich kürzer ausfallen, damit sie auch in den Backofen passen. Auf einem Backblech finden bis zu 5 Stockbrote Platz. Backofen auf **220 °C** vorheizen und Brote **12 -15 Minuten** goldbraun backen. Für das richtige Feeling kannst du ja dann vielleicht eine Kaminfeuer-DVD einlegen und es dir mit deinem Stockbrot vorm Fernseher gemütlich machen ...