

Brötchenblume

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas Backliebe und FoodOase.

Rasch zubereitet und ein köstliches und optisches Highlight zugleich!

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei, fruktosearm siehe Tipp



Für eine Brötchenblume = 7 Brötchen

Zutaten:

250g glutenfreie Backmischung für Brötchen & Brezen

1,5 TL (6g) Salz

1 TL (4g) Zucker

200ml lauwarmes Wasser

$\frac{1}{2}$ Würfel (20g) Frischhefe oder 1 P. (7g) Trockenhefe

1 EL (10g) Öl

1 TL (5g) glutenfreien Essig

1 Ei, verquirlt

Saaten nach Geschmack: Sesam, Leinsamen, Mohn, Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen: Ober- u. Unterhitze 260 Grad ODER Umluft 240 Grad. Ein Backblech auf den Backofenboden stellen. Hinweis: Die glutenfreien Brötchen werden schöner, wenn sie bei Umluft gebacken werden!

2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen.

3. Mehl, Salz, Zucker, Hefewasser, Öl und Essig in eine Rührschüssel geben und 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig ist weich, aber dennoch knetbar. Nach Bedarf noch 10ml Wasser zugeben. Durch die weiche Teigtextur gehen die Brötchen beim Backen besonders schön auf.

4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig leicht bemehlen, in 7 gleichmäßige Stücke teilen und mit leicht bemehlten Händen Teigkugeln formen. Die Teigkugeln dünn mit verquirltem Ei bepinseln und mit der bepinselten Seite in die gewünschten Saaten drücken. Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech anordnen. Die Teiglinge nicht zu eng aneinandersetzen, sondern wenig Platz zwischen den Teigkugeln lassen, da die Brötchen noch schön aufgehen.

5. Das Backblech sofort auf mittlere Schiene in den Ofen einschieben und sogleich etwa 75ml Wasser in das Backblech auf den Backofenboden gießen. Achtung! Backofentüre SOFORT schließen, es entwickelt sich rasch ein Dampfstoß! Brötchen 10 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) ODER 180 Grad (Umluft) reduzieren und weitere 20 – 22 Minuten backen, bis die Brötchen schön goldbraun sind. Werden die Brötchen während der Backzeit zu dunkel, mit Backpapier abdecken. Brötchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und genießen!

Tipp bei Fruktoseintoleranz: Zucker durch Reissirup ersetzen. Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen. Saaten nach Verträglichkeit einsetzen.

