

Buchteln

**Dieser Beitrag enthält einen Affiliate-Link zu Amazon.*

Buchteln – auch Ofen- oder Rohrnudeln genannt, sind gefüllte oder ungefüllte Hefeknödel die im Ofen gebacken werden. Durch das Backen im geschlossenen Topf werden die Buchteln herrlich weich und elastisch!

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



Für 8 Stück = für etwa 3 Personen

Für den Teig:

etwa 150 ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

1/2 Würfel Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe

250g glutenfreies Mehl (ich verwende Mix Brot von Schär)

25g Zucker

1 gestrichener TL Xanthan

1/4 TL Salz

50g flüssige Butter (ggf. laktosefrei)

1 Ei

Nach Geschmack: 8 TL Himbeermarmelade zum Befüllen

Für die Form:

125ml Milch (ggf. laktosefrei)

1 TL Butter (ggf. laktosefrei)

1 – 2 TL Zucker

1. Den Hefeteig zubereiten. Milch lauwarm erwärmen und die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, darin auflösen. Alle

trockenen Zutaten für den Hefeteig in eine Rührschüssel geben und mischen. Ei, Hefemilch und Butter zum Mehlgemisch geben und mit einem Kochlöffel oder einem Rührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig soll weich, aber dennoch gut formbar sein. Nach Bedarf mit Milch oder Mehl regulieren. Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben, den Teig leicht mit Mehl bestäuben und mit bemehlten Händen kurz kneten. Dann in acht Stücke teilen und jedes Teigstück zu einer Kugel formen.

2. Wer die Buchteln mit Füllung zubereiten möchte, jedes Teigstück flach auseinanderdrücken und mit je einem Teelöffel Marmelade befüllen. Die Teiglinge vorsichtig zusammenklappen, sodass die Füllung im Teig bleibt. Vorsichtig zu einer Kugel formen.

3. Alle Zutaten „Für die Form“ in ein hitzebeständige Ofenform (mit Deckel)* geben und leicht erwärmen, jedoch nicht kochen! Ist die Milch zu warm/heiß kann der Hefeteig nicht aufgehen! Die Temperatur soll um die 30 Grad sein. Anschließend die Hefeteigkugeln in den Topf oder die Form einlegen und mit dem Deckel verschließen. Bei geschlossenem Deckel, an einem warmen Ort, etwa 45 Minuten aufgehen lassen. Hierzu eignet sich der leicht erwärmte, aber ausgeschaltete Backofen (etwa 30 Grad). Es soll eine milde Wärme zu spüren sein!

4. Nach der Aufgehzeit, den Topf in den vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) einschieben und die Buchteln etwa 45 Minuten backen. Den Deckel während der Backzeit nicht abnehmen, sonst fallen die Buchteln in sich zusammen!

5. Die Buchteln aus dem Ofen nehmen und mit Vanillesoße servieren.

*Ich verwende einen gusseisernen Topf: <http://amzn.to/2oC7c8y>
Gusseiserne Töpfe sind nicht nur für Schmorgerichte und zum Brotbacken ideal, auch die Buchteln gelingen im Topf perfekt! Der glutenfreie Hefeteig wird weich, elastisch und ist nicht zu trocken!

Tipp: Am nächsten Tag die Buchteln kurz in der Mikrowelle erwärmen oder im Ofen aufbacken, dann sind sie wieder weich und lecker!

Milchfrei – Tipp: Milch durch einen pflanzlichen Milchersatz wie Mandel- oder Cashewdrink ersetzen. Butter durch vegane Margarine tauschen.

Fruktosearm – Tipp: Für den Teig anstatt Zucker 40 – 50g Getreidezucker. Für die Füllung fruktosearmen Himbeer-Fruchtaufstrich. Für die Form 3 TL Getreidezucker.



