

Fluffy – Brötchen / Burgerbrötchen

Diese Brötchen überzeugen durch ihre wunderbar softe und fluffige Textur!

Für dieses Rezept gibt es eine Videoanleitung:
<https://youtu.be/E3TbZA3XkLQ?pid=12405>

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



Für 6 Stück

Für den Teig:

325g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

50g Kartoffelmehl

1 P. Trockenhefe oder 1/2 Würfel frische Hefe

180ml lauwarmes Wasser

180ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

2 EL Öl

1,5 TL Zucker (auch Ahornsirup oder Agavendicksaft)

1 TL Salz

1 gestrichener TL Xanthan ODER 1,5 TL Apfelpektin

2 TL Backpulver

Außerdem:

1 Ei zum Bestreichen

Sesam zum Bestreuen

1. Glutenfreies Mehl, Kartoffelmehl, Zucker, Salz, Xanthan oder Apfelpektin und Backpulver in eine Rührschüssel geben und vermischen.

2. Wasser und Milch mischen und die Trockenhefe in der der lauwarmen Flüssigkeit auflösen.

3. Die Hefeflüssigkeit und Öl zum Mehlgemisch geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in der Rührschüssel belassen und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Rührschüssel mit einem Geschirrtuch abdecken.



4. Den Teig nun nochmals gut durchkneten und anschließend auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Den Teig in 6 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einer Kugel formen. Falls der Teig zu sehr klebt, stets die Hände gut bemehlen. Die Teigkugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Wasser bepinseln, damit der Teig nicht austrocknet. An einem warmen Ort etwa 30 Minuten aufgehen lassen.

5. Die Brötchen mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 25 – 30 Minuten backen.

Milchfrei – Tipp: Milch durch pflanzlichen Milchersatz wie Soja-, Hirse- oder Reismilch ersetzen.

Fruktosearm – Tipp: Anstatt Zucker etwa 2 TL Reissirup oder Getreidezucker verwenden.

Eifrei – Tipp: Zum Bestreichen der Brötchen angerührten Ei-Ersatz oder Öl verwenden.





Werden die Brötchen vor dem Aufgehen nur mit Öl bepinselt, sehen sie so aus:



