

Laugengebäck

Laugenbackwaren sind beliebt bei Groß und Klein! Herrliche Stangen, Brezeln, Brötchen lassen sich aus diesem Rezept prima herstellen!

Bei diesem Rezept kommt Natronlauge zum Einsatz. Wer Laugenbackwaren aus Lauge mit Laugenperlen zubereiten möchte, sieht [HIER](#) das Rezept.

[HIER](#) ist zudem eine Videoanleitung zur Herstellung von Laugenbackwaren mit Lauge aus Laugenperlen ersichtlich.

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



Für 10 Stück

Für den Teig:

$\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

400ml lauwarmes Wasser (28 – 30 Grad)

400g helle glutenfreie Mehlmischung auf Maisbasis (ich verwende Mix Brot von Schär)

50g Tapioka- oder Kartoffelstärke

1 schwach gehäufter TL Xanthan

1 TL Salz

$\frac{1}{2}$ TL Zucker

30g Butter (ggf. laktosefrei)

Für die Natronlauge:

500ml Wasser

30g Natronpulver (Natriumhydrogencarbonat)

Belag nach Geschmack:

Grobes Salz

Sesam

Mohn

Käse (ggf. laktosefrei)

1. Die Hefe, egal ob Frisch oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Alle trockenen Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mischen. Hefewasser und Butter zugeben und einen gleichmäßigen Teig herstellen. Den Teig in der Rührschüssel belassen und, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
3. Unterdessen die Natronlauge herstellen. Das Wasser in einem hohen Kochtopf zum Kochen bringen. Natronpulver zugeben und einmal aufkochen lassen. Achtung, es sprudelt stark! Den Topf von der Kochstelle nehmen.
4. Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen in 10 Stücke teilen. Jedes Teigstück mit gut bemehlten Händen nach Wunsch formen. Brezen, Stangen, Laugenknoten- und Brötchen sind bestens möglich.
5. Die Natronflüssigkeit zum Kochen bringen, die Teiglinge in die siedende Flüssigkeit geben und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Zwischendurch einmal umdrehen, damit die Flüssigkeit gut an alle Teigstellen gelangt. Gerne können gleich mehrere Teiglinge in den Topf. Die Teiglinge mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Die Teiglinge auf Wunsch einschneiden und mit Salz oder Saaten bestreuen.
7. An einem warmen Ort 35 Minuten aufgehen lassen.
8. Anschließend bei 190 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 28 – 38 Minuten backen. Wer Käse-Laugenbackwaren herstellen möchte, belegt die Teiglinge unmittelbar vor dem Backen mit Scheibenkäse.

9. Fertige Laugenbackwaren aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Tipp: Die Backzeit ist abhängig von der Größe der hergestellten Teiglinge. Brötchen benötigen gut 35 – 38 Minuten. Bei Brezen und Teiglingen aus dünnen Teigsträngen reicht eine Backzeit von rund 28 – 30 Minuten aus.

Milchfrei – Tipp: Butter durch 20g Speiseöl ersetzen. Für den Belag eine vegane Käsealternative einsetzen.

Bild 1: Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.



Bild 2: Den Teig mit Mehl bestäuben. Anschließend mit den Händen kneten. Nicht das ganze Mehl, welches um den Teig liegt einkneten! Es wird je nach Bedarf verwendet, falls der Teig klebt!



Bild 3: Brötchen, Stangen oder Zöpfe nach Wunsch formen.



Bild 4: Fertiges Laugengebäck



rezepte-glutenfrei.de