

# Laugensterne

Der Beitrag enthält Werbung für *Tanjas glutenfrei*.

Laugenbackwaren sind beliebt bei Groß und Klein. Die himmlischen Laugensterne schmecken wunderbar aromatisch und passen zudem perfekt zur Weihnachtszeit!

Die Laugensterne, hergestellt aus der Backmischung für BRÖTCHEN & BREZEN, lassen sich zudem einfach und unkompliziert zubereiten, da der Teig keine Aufgezeit benötigt. Die Backmischungen von *Tanjas glutenfrei* zeichnen sich durch die übersichtlichen Zutatenlisten aus und es werden keine versteckten Inhaltsstoffe eingesetzt. So sind die Backwaren für Mehrfachallergiker bestens geeignet, fix und easy hergestellt und überaus köstlich zugleich!

Für das Rezept Laugenbrezen gibt es eine Videoanleitung. Im Video wird die Verwendung von Lauge detailliert aufgezeigt:  
<https://youtu.be/cVgoBxoJH3c>

Steht die Backmischung für Brötchen & Brezen gerade nicht zur Verfügung, so kann ein klassischer Hefeteig nach [DIESEM](#) Rezept verwendet werden. Hierbei muss jedoch eine Aufgezeit berücksichtigt werden.

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm und hefefrei siehe Tipp



Für 12 Stück

Der Durchmesser der Ausstechform von Sternspitze zu Spitze

beträgt 8,5cm

**Für den Teig:**

250g (1 Packung) [Backmischung für BRÖTCHEN & BREZEN von Tanjas glutenfrei](#)

1,5 TL Salz

1 Prise Zucker

190g lauwarmes Wasser

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

1 EL Speiseöl

2 EL glutenfreier Essig

grobes Salz zum Bestreuen

**Für die Lauge mit Laugenperlen:**

500ml Wasser

16g Laugenperlen von z.B. [hobbybaecker.de](http://hobbybaecker.de)

**Für die Lauge mit Natron:**

1 Liter Wasser

40g Natron

1. Backofen vorheizen: Ober- u. Unterhitze 240 Grad ODER Umluft 220 Grad. Hinweis: Die Backwaren werden schöner, wenn sie bei Umluft gebacken werden.

2. Mehl, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben.

3. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen.

4. Hefewasser, Essig und Öl zum Mehl geben und 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

5. Unterdessen die Lauge herstellen.

**Für die Lauge mit Laugenperlen:** ACHTUNG! LAUGE IST ÄTZEND – Bitte die Anweisung auf dem Laugenperlen-Produkt beachten! Schutzbrille und Schutzhandschuhe tragen! Kinder fernhalten! Wasser und Laugenperlen in eine Schüssel geben und verrühren, beiseitestellen.

**Für die Lauge mit Natron:** Wasser und Natron in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen, 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Temperatur reduzieren und beiseitestellen.

6. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig leicht

bemehlen und zu einer Teigplatte mit etwa 1 cm dicke ausrollen, dann Sterne ausstechen.

7. Teiglinge mit Lauge benetzen.

**Wird Lauge aus Laugenperlen verwendet:** Schutzbrille und Schutzhandschuhe tragen und die Teiglinge mithilfe eines Schaumlöffels einige Sekunden in die Lauge tauchen.

**Wird Natronlauge verwendet:** Natronlauge köcheln lassen und die Laugensterne jeweils für 30 Sekunden hineingeben. Mit einem Löffel die Laugensterne dabei mehrmals mit der Natronlauge begießen.

8. Teiglinge auf ein mit Dauerbackfolie ausgelegtes Backblech legen und mit Salz bestreuen.

9. Das Backblech sofort auf mittlere Schiene in den Ofen einschieben und die Laugensterne 5 – 6 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 210 Grad (Ober- und Unterhitze) ODER 180 Grad (Umluft) reduzieren und weitere 18 – 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und genießen!

**Anmerkung:** Während die Laugensterne im Ofen sind, die Zubereitungsutensilien reinigen und die Laugenperlen kindersicher aufbewahren! **Haftungsausschluss:** Für entstandene Schäden aufgrund der Lauge wird keine Haftung übernommen.

**Fruktosearm – Tipp:** Zucker durch Reissirup ersetzen. Essig durch eine verdünnte Essig-Essenz tauschen.

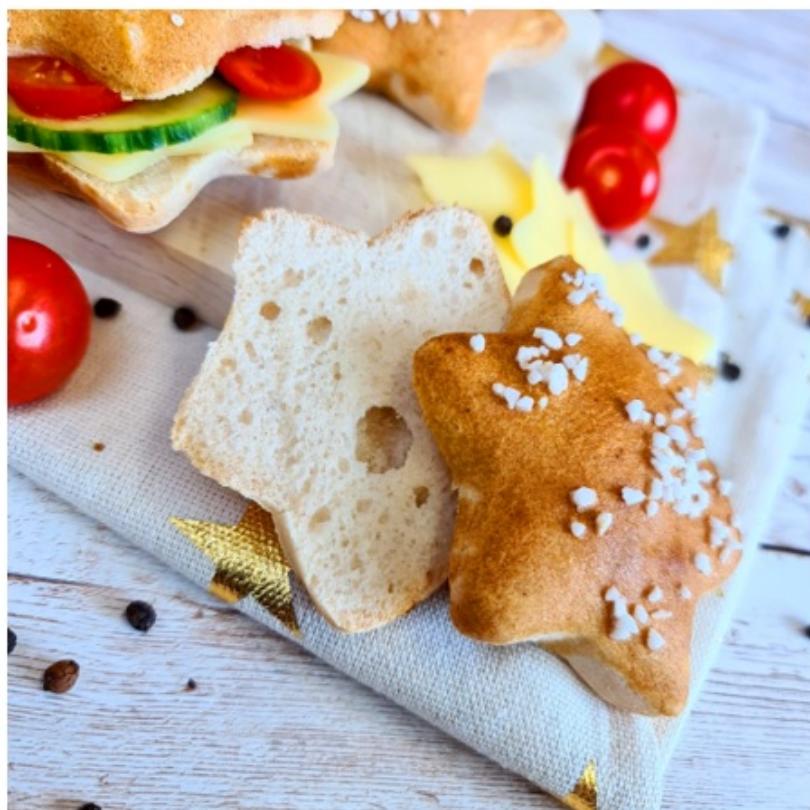
**Hefefrei – Tipp:** 2 TL Backpulver zu den trockenen Zutaten mischen und nach Rezept verfahren. Hefe weglassen. Das Wasser muss nicht lauwarm sein.

**Bild 1: Laugensterne vor dem Backen**



**Weitere Bilder: Fertige Laugensterne**







*rezepte-glutenfrei.de*