

Tanjas Saatenbrötchen

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Aus der einzigartigen Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“ lässt sich nicht nur sagenhaftes Brot herstellen, auch Saatenbrötchen sind bestens möglich! Kürbiskerne, Mohn und Sesam sorgen für ein tolles Geschmackserlebnis und zudem lassen sich die Brötchen ohne Aufgehzeit rasch und unkompliziert zubereiten!

Die Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“ ist [HIER](#) erhältlich.

Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, eifrei, laktosefrei. Fruktosearm, hefe- und milchfrei siehe Tipp am Rezeptende.



Für 8 Brötchen

400g [Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“](#) von Tanjas
glutenfrei

2 TL Salz

1 Prise Zucker

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

260g lauwarmes Wasser

75g Joghurt (ggf. laktosefrei)

1 EL glutenfreier Essig

glutenfreies Mehl zum Formen

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

2. Mehl, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
3. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig leicht bemehlen, in 8 Stücke teilen und mit bemehlten Händen runde oder längliche (etwa 10cm lang) Teiglinge formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ein scharfes Messer in Wasser tauchen und die Teiglinge etwa 1cm tief einschneiden. Runde Teiglinge kreuzförmig, längliche Teiglinge mittig entlang. Teiglinge mit Wasser bepinseln.
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 etwa 28 – 30 Minuten backen, bis die Brötchen schön goldbraun sind.
6. Brötchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und genießen!

Hefefrei – Tipp: Hefe weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierzu nicht lauwarm sein. Gerne darf kaltes Wasser eingesetzt werden.

Milchfrei – Tipp: Auf eine pflanzliche Joghurtalternative zurückgreifen. Zum Beispiel auf Cashew-, Lupinen-, Mandel- oder Sojabasis.

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



rezepte-glutenfrei.de