

# Tanjas Übernachtbrötchen nach Weltmeister-Art

Der Beitrag enthält Werbung und einen Affiliate Link.

Wer morgens ohne großen Aufwand köstliche, frisch gebackene Brötchen genießen möchte, liegt bei diesem Rezept genau richtig! Selbst am Vortag ist der Zeitaufwand äußerst gering, da bei diesem Rezept die Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“ von Tanjas glutenfrei zum Einsatz kommt. Die Backmischung ist [HIER](#) erhältlich. Wer die Backmischung nicht zuhause hat, kann auch andere glutenfreie Teige für Brötchen zubereiten. Hierbei sollte jedoch die angegebene Hefemenge deutlich reduziert werden und nur etwa die halbe Hefemenge zum Einsatz kommen ☺



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

Für 8 Brötchen

400g [Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“](#) von Tanjas glutenfrei  
2 TL Salz  
1 Prise Zucker  
10g Frischhefe ODER 1/2 P. Trockenhefe  
260g lauwarmes Wasser  
75g Joghurt (ggf. laktosefrei)  
1 EL glutenfreier Essig

glutenfreies Mehl zum Formen

Je etwa 2 EL Mohn, Sesam, gemischt

Etwa 4 EL Sonnenblumenkerne

1. Für den Teig Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.

2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 gleichmäßige Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen, dann eine Seite in die Mohn-Sesam-Mischung drücken und die andere Seite in die Sonnenblumenkerne. Teigling in die Form einlegen und mit allen weiteren Teiglingen ebenso verfahren. Ich verwende DIESES BRÖTCHENBACKBLECH. Das Blech über Nacht in den Kühlschrank geben.

4. Am nächsten Morgen den Backofen auf 220 Grad Umluft aufheizen und gleich zu Beginn ein leeres Backblech oder eine Auflaufform auf den Backofenboden stellen.

5. Sobald die Ofentemperatur erreicht ist, das Backblech mit den Teiglingen, direkt aus dem Kühlschrank, auf mittlere Schiene in den Ofen schieben. Sofort einen Dampfstoß durchführen. Hierzu sogleich etwa 75ml Wasser in das Backblech auf den Backofenboden gießen. Achtung! Backofentüre SOFORT schließen, es entwickelt sich rasch ein Dampfstoß! Brötchen 12 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 190 Grad Umluft reduzieren und weitere etwa 25 – 28 Minuten backen, bis die Brötchen schön goldbraun sind.

6. Brötchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und genießen!

**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. Die Menge der Saaten der persönlichen Toleranzgrenze anpassen.





