Teffbrötchen

Werbung. Immer wieder erreichen mich Anfragen, wie sich handelsübliche, helle Mehlmischungen geschmacklich verfeinern lassen und Backwaren daraus etwas rustikaler ausfallen können. Mit diesem Rezept gelingt dies perfekt und durch den Einsatz von Teffmehl erhalten die trotzdem noch hellen Brötchen eine feine, leicht nussige Geschmacksrichtung. Wer möchte, kann Teffmehl bestens durch andere, reine glutenfreie Mehlsorten austauschen. Am Rezeptende sind Infos dazu notiert
Für das Rezept gibt`s eine Videoanleitung: https://youtu.be/A3jhf6oNAGg

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

Für 8 Stück

Für den Teig:
285g Mehlmischung Mix Brot von Schär*
40g Teffmehl
30g Tapiokastärke
2 gestrichene TL Flohsamenschalenpulver
1,5 TL Salz
½ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe
280ml lauwarmes Wasser
80g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)
25g Speiseöl

Zum Formen:

Etwa 50g Butter (ggf. laktosefrei), glutenfreies Mehl

1. Alle trockenen Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mischen.
2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Hefewasser, Joghurt und Öl zum Mehlgemisch geben und alles etwa 3 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in der Rührschüssel belassen und 15 Minuten, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
3. Anschließend den Teig kurz kneten, damit entstandene Luftbläschen entweichen.
4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen, dann in 8 gleichmäßige Stücke teilen.
5. Eine Handfläche mit Butter einreiben, dann ein Teigstück auf der Arbeitsfläche, mit befetteter Hand, rund formen. Falls der Teig klebt, stets glutenfreies Mehl zum Formen verwenden. Geformten Teigling mit dem Schluss nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Die geformten Teiglinge mit glutenfreiem Mehl bestäuben, dann 40 Minuten aufgehen lassen. Die ersten 20 Minuten im auf 30 Grad erwärmten Backofen, dann das Backblech bei Zimmertemperatur, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, weitere 20 Minuten platzieren.
7. Unterdessen den Backofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) aufheizen und sogleich ein leeres Backblech auf den Backofenboden stellen und mit aufheizen.
8. Die Teiglinge in den vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene einschieben. Sogleich etwa 150ml Wasser in das Blech auf den Backofenboden kippen und SOFORT die Backofentüre schließen. Teiglinge etwa 30 – 35 Minuten backen.
9. Die fertigen Brötchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

***Das Rezept ist auf die Mehlmischung Mix Brot von Schär abgestimmt! Wird eine andere glutenfreie Mehlmischung verwendet, so ist mit einem anderen Backergebnis zu rechnen,**

da der Flüssigkeitsbedarf mitunter nicht abgestimmt ist. Das Rezept enthält unbezahlte und unaufgeforderte Werbung für Schär.

Austausch von Teffmehl: 1:1 Kastanien- oder Kichererbsenmehl. 60g Buchweizenmehl anstatt 40g Teffmehl.

Milchfrei – Tipp: Veganen Joghurtersatz auf Kokos-, Soja- oder Mandelbasis verwenden. Vegane Margarine anstatt Butter einsetzen.

Bild 1: Links: Teiglinge vor dem Aufgehvorgang. Rechts: Aufgegangene Teiglinge

Bild 2: Fertige Brötchen

rezepte-glutenfrei.de