



Glutenfreie Laugenbrötchen

★★★★★

Glutenfreie Brötchen

Vorbereitungszeit: 1 Std., 10 Min. **Kochzeit:** 20 Min. **Gesamtzeit:** 1 Std., 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** ca. 12 Stück **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

- 10 g Flohsamen - Schalen
- 420 ml Wasser, zimmerwarmes
- 1 Würfel Hefe, frische
- 250 g Mehl, glutenfreies (Seitz helle Mehlmischung)
- 250 g Mehl, glutenfreies (Mehlmix B hell von Schär)
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 EL Obstessig
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Natron
- 1 Liter Wasser
- Öl zum Arbeiten
- evtl. Salz, grobes, zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Alle Arbeitsschritte an einem warmen und unbedingt zugluftfreien Ort durchführen, ein Luftzug und die ganze Arbeit ist umsonst! Die Flohsamenschalen im Wasser 10 min. einweichen, die Hefe zerbröseln und zum Wasser geben, mit einem Schneebesen glatt rühren. Die anderen Zutaten dazugeben und 10 min. mit einer Küchenmaschine kräftig durchkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

In der Zwischenzeit aus Backpapier 12 Stücke schneiden. Mit geölten Einmalhandschuhen aus dem Teig ca. 12 Teiglinge kneten und formen (Stangen oder Brötchen, Brezeln sind sehr schwierig, da sie die Form schlecht halten). Die Teiglinge 20 min. mit Frischhaltefolie und/oder einem feuchten Küchentuch abgedeckt bei 30°C im Backofen gehen lassen. Das Abdecken ist wichtig, da glutenfreie Teige viel schneller austrocknen!

1 Liter Wasser aufkochen lassen, langsam das Natronpulver einrieseln lassen. Vorsicht, es sprudelt sehr auf! Jeweils 3 Teiglinge in das wallende Natronwasser geben und genau 1 Minute darin kochen lassen (längere Kochzeit lässt die Teiglinge zusammenfallen). Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Nun den Ofen auf 210 C° vorheizen. Das Gebäck erneut 20 min. abgedeckt an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen, dann Brötchen über Kreuz, Stangen mit 2 - 3 Querschnitten kräftig einschneiden, so dass die Oberfläche leicht aufbricht, das Brötchen aber nicht halbiert. Evtl. mit grobem Salz bestreuen und 20 - 22 min. backen.