

MOHN- und SESAM- BRÖTCHEN glutenfrei

230 Grad 20 Minuten | 10 Stück á 80 g

Zutaten Vorteig Poolish

reift 20 - 48 Std im Kühlschrank

100 g Universalmehl glutenfrei

100 g Wasser kalt

1 g Trockenhefe

1,5 g Salz

Zutaten

350 g Universalmehl glutenfrei

50 g Tapiokastärke

1 TL Xanthan

1 P Trockenhefe

1 TL Flohsamenschalen gemahlen

1 ½ TL Salz

2 EL Olivenöl

240 g Wasser lauwarm

Zum Bestreuen

75 g Mohn

75 g Sesam

60 g Kondensmilch



◇ Zubereitung Vorteig Poolish

- ◇ 100 g kaltes Wasser in ein Schraubglas (ca. 750 ml Fassungsvermögen) geben.



- ◇ Hefe und Salz zum Wasser geben und kurz vermischen.
- ◇ Das Mehl in das Wasser schütten und mit einer Gabel gut verrühren.
- ◇ Den Vorteig im geöffneten Glas für 2 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.
- ◇ Nach den 2 Stunden hat sich das Volumen ungefähr verdoppelt.

- ◇ Das Glas mit dem Deckel gut verschließen und in den Kühlschrank stellen.
- ◇ Nach ca. 24 Stunden ist der Vorteig gereift, kleine Luftblasen sind sichtbar und er riecht so säuerlich wie ein Apfel. Besser noch ist es, den Vorteig für 2 – 3 Tage reifen zu lassen. Der Vorteig kommt dann einem klassischen Sauerteig schon sehr nahe.
- ◇ **Zubereitung Brötchen**
- ◇ Backofen auf 50 Grad vorheizen.
- ◇ Universalmehl, Tapiokastärke, Xanthan, Trockenhefe, Flohsamenschalen und Salz in eine Rührschüssel geben und trocken vermischen.
- ◇ Vorteig, Olivenöl und lauwarmes Wasser zu den trockenen Zutaten geben.
- ◇ Mit dem Handmixer/Küchenmaschine mit dem Knetaken 8 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.
- ◇ Die Teigmasse ist jetzt noch sehr feucht und klebrig.
- ◇ Den Teig mit einem Handtuch abdecken.
- ◇ Den Backofen ausschalten und die abgedeckte Teig-Schüssel in den warmen Backofen geben.

- ◇ Nach 30 Minuten ist der Teig etwas aufgegangen, die Teig-Konsistenz fester/trockener geworden.



- ◇ Die Schüssel aus dem Backofen nehmen und den Backofen erneut auf 50 Grad vorheizen.

- ◇ Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- ◇ Die Saaten jeweils auf einen Teller geben.

- ◇ Die Kondensmilch in ein Schälchen gießen.

- ◇ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 10 x 80 g Teigstücke teilen.

- ◇ Die Arbeitsfläche leicht bemehlen
- ◇ Jedes Teigstück mit den Händen sanft zu einer Kugel drehen. Der Teig wird nicht fest geknetet, sondern in beiden Händen sanft gerollt. Es sollen möglichst viele Luftbläschen vom ersten Aufgehen im Teigstück erhalten bleiben.
- ◇ Das Teigstück so lange zwischen den Händen rollen, bis sich die Teigmasse feucht anfühlt und keine groben Falten und Risse mehr zu sehen sind.
- ◇ Alle 12 Teigstücke zu Kugeln rollen und auf die bemehlte Arbeitsfläche ablegen.
- ◇ Die Teigkugel flach drücken und in das Schälchen mit der Kondensmilch legen, sodass der gesamte Teig mit Kondensmilch benässt ist.



- ◇ Den nassen Teig dann in den Saaten wälzen und auf das, mit Backpapier ausgelegte, Backblech geben.
- ◇ Die weiteren Teigkugeln genauso verarbeiten und mit einem Tuch abdecken.
- ◇ Den Backofen ausschalten und das Baguetteblech zum Aufgehen für 15 Minuten in den Backofen geben.
- ◇ Nach 15 Minuten das abgedeckte Backblech aus dem Backofen nehmen und beiseitestellen.
- ◇ Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen.
- ◇ Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
- ◇ Sobald der Backofen die 230 Grad erreicht hat, das Tuch von den Teiglingen nehmen.
- ◇ Etwas Öl auf ein Stück Haushaltspapier geben.
- ◇ Mit einem scharfen Küchenmesser schräge Schnitte in die Brötchen-Teiglinge schneiden.
- ◇ Mit der Messerschneide wird **nicht** von oben nach unten geschnitten, sondern das Messer wird schräg gehalten und ein mutiger Schnitt von rechts nach links geführt. (Linkshänder umgedreht). Der Schnitt darf ruhig etwas tiefer ausfallen.
- ◇ Nach jedem Schnitt wird das Messer mit dem geölten Haushaltspapier sauber gewischt.
- ◇ Das Backblech auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben.
- ◇ Die Brötchen 20 Minuten bei 230 Grad backen lassen.
- ◇ Nach dem Backen die Brötchen sofort mit Wasser besprühen
- ◇ und jedes Brötchen sofort mit einem Spieß oder Zahnstocher 3 x anstechen. Ohne das Anstechen fallen die Unterseiten der Brötchen oft zusammen. Hat keine Auswirkung auf den Geschmack, sieht nur schöner aus.

TIPP Mit Kondensmilch halten Saaten wunderbar auf Brot und Brötchen. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne schmecken nussig knusprig. Besonders lecker ist eine Mischung aus vielen verschiedenen Saaten.