

MOHN- und SESAM- BRÖTCHEN glutenfrei

200 Grad 20 Minuten | 12 Stück á 80 g

Zutaten Vorteig Poolish

X reift 20 - 32 Std im Kühlschrank X
120 g Schär Universalmehl Mix it
120 g Wasser kalt
1,2 g Trockenhefe
1,5 g Salz

Zutaten

400 g Schär Universalmehl Mix it
50 g Tapiokastärke
1 TL Xanthan
1 P Trockenhefe
1 geh. TL Flohsamenschalen
gemahlen
7 g Salz
3 EL Olivenöl
275 g Wasser lauwarm

Zum Bestreuen

75 g Mohn
75 g Sesam
60 g Kondensmilch



Zubereitung Vorteig Poolish | Der Vorteig wird schon einen Tag vor dem Backen angesetzt

◇ 120 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 Rührhaken/Schneebeesen/Gabel 20 Sek. verrühren.

◇ Den Vorteig im geschlossenem Glas für 2 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.

◇ Nach 2 Stunden hat sich das Volumen ungefähr verdoppelt. Die Masse riecht angenehm nach saurem Apfel.

- ◇ Das verschlossene Glas in den Kühlschrank stellen.
- ◇ Nach ca. 20 Stunden ist der Vorteig gereift, er hat sich noch einmal verdoppelt. Kleine Luftblasen sind sichtbar und er riecht nach vergorenem Alkohol. Genauso ist er richtig. Sticht man ihn an knistert er und fällt zusammen. Jetzt kann er verbacken werden.
- ◇ Den besten Backtrieb hat der glutenfreie Vorteig Poolish mit einer Reifezeit von 20 – 32 Stunden. ++ In meinem gesonderten Rezept für glutenfreien Poolish gehe ich ausführlicher auf die Reifezeit des Vorteiges Poolish ein ++

◇ Zubereitung Brötchen

- ◇ Backofen auf knapp 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 Folie und 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 ist etwas 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 auf einen Teller gießen.

- ◇ Die Arbeitsfläche leicht bemehlen.

- ◇ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 12 x ca. 80 g Teigstücke teilen.



- ◇ Jedes Teigstück mit den Händen sanft zu einer Kugel drehen. Der Teig wird nicht geknetet, sondern in beiden Händen sanft gerollt. Es sollen möglichst viele Luftbläschen vom ersten Aufgehen im Teigstück erhalten bleiben.
 - ◇ Das Teigstück so lange vorsichtig 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 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 Folie und einem Tuch abdecken.
 - ◇ Den Backofen ausschalten und das Backblech zum Aufgehen für 20 Minuten in den Backofen geben.
 - ◇ Nach 20 Minuten das Backblech aus dem Backofen nehmen und beiseitestellen.
 - ◇ Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen.
 - ◇ Den Backofen auf 225 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 - ◇ Sobald der Backofen die 225 Grad erreicht hat, Folie und Tuch von den Teiglingen nehmen.
 - ◇ Mit einem Tomatenmesser schräge Schnitte in die Brötchen-Teiglinge schneiden.
 - ◇ Wer kein Tomatenmesser zur Hand hat, nimmt ein scharfes Messer. Zwischendurch, mit einem leicht geölten Haushaltstuch, das Messer immer wieder sauber wischen. Dadurch werden die Schnitte schöner.
 - ◇ Weil der Backtrieb von glutenfreien Backwaren nicht so kräftig ist, und die Brötcheneinschnitte beim Backen nicht so schön auseinanderlaufen werden die Schnittstellen mit dem Messer noch etwas auseinandergezogen.
 - ◇ Wer keine feuerfeste Form mit Wasser auf den Backofenboden gestellt hat, besprüht die Brötchen vor dem Backen mit etwas Wasser.
 - ◇ Die Backtemperatur auf 200 Grad reduzieren.
 - ◇ Das Backblech auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben.
 - ◇ Die Brötchen 20 Minuten bei 200 Grad backen lassen.
- TIPPs Mit Kondensmilch halten Saaten wunderbar auf Brot und Brötchen.
 - Die Brötchen lassen sich bestens einfrieren. Wir tauen die Brötchen dann 20-60 Sek. (je nach Anzahl wird mehr Zeit benötigt) bei voller Leistung in der Mikrowelle auf. Die Brötchen werden dann außen weicher. Wer es weich nicht mag, röstet nach dem Auftauen der Brötchen in der Mikrowelle, die Brötchen auf dem Toaster mit Brötchenaufsatz schön knusprig. So sind die eingefrorenen Brötchen mit Abkühlzeit in weniger als 10 Minuten auf dem Tisch.

Nur für private Nutzung Copyright Ulrike Brusch 2021

Da das Backverhalten glutenfreier Universal-Mehle sehr unterschiedlich ist und glutenfreies Backen an sich schon schwierig und kostspielig ist, habe ich mich entschieden, in meinen Rezepten genau anzugeben, mit welchen Mehlen welcher Hersteller ich das jeweilige Rezept gebacken habe.

++ Siehe dazu auch mein YouTube Video glutenfreie Universalmehle im Test ++

Ich habe keinerlei wirtschaftlichen Nutzen aus der Nennung der Mehl-Hersteller.

Ich freue mich, wenn meine Rezepte gelingen und so richtig gut funktionieren sie nur, mit Verwendung der gleichen glutenfreien Universal-Mehl-Sorten.

Eure Ulli