

Laugenbrötchen/ Brezeln/ Schinken-Käse-Laugenstangen

Quelle: Trudels glutenfreies Kochbuch

Zutaten für 10 Brötchen/ Brezeln/ Stangen

1 Pkg. Trockenhefe oder 21g frische Hefe	1 TL Obstessig
1 TL Zucker	(100g Lievieto madre (optional!))
300 ml lauwarmes Wasser	2-3 EL Milch
500 g Schär Mix-Brot	1 Pkg geriebener Emmentaler Käse
1 TL gemahlene Flohsamenschalen	1 Pkg gewürfelter Speck
1 TL Salz	Brezelsalz
100 g Magerquark	Gebrauchsfertige Brezellauge
2 EL Rapsöl	<u><i>Hier kaufe ich immer meine Lauge</i></u>

Zubereitung

Mische das Mehl mit den gemahlene Flohsamenschalen, Salz, Zucker und Trockenhefe in deiner Rührschüssel. Jetzt gibst du den Lievito madre (optional), Magerquark, Wasser, Rapsöl und Obstessig dazu und knetest mit dem Knethaken alles zu einem Teig. Während des Knetens gibst du noch 2-3 EL Milch dazu. Jetzt wird der Teig 4 Minuten bei mittlerer Stufe geknetet. Nun lässt du den Teig abgedeckt 15 min ruhen.

Lege nun den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche. Teile den Teig in ca. 100g große Stücke ein und forme daraus Brezeln, Laugenbrötchen oder Laugenstangen. Für mich klappt das Formen am besten mit leicht bemehlten Händen. Nutzt du zu viel Mehl nimmt das Gebäck später die Lauge nicht so gut auf und bekommt nicht wirklich Farbe.

Lass das Laugengebäck an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen.

Währenddessen füllst du die Lauge vorsichtig in eine flache Schale. Bei der Arbeit mit Lauge ist Vorsicht geboten, ziehe dir darum bitte immer Handschuhe an.

Heize den Backofen auf 240° Grad (Ober-/Unterhitze) vor.

Lege das fertig geformte Gebäck in die Lauge und übergieße es mehrmals mit einem Esslöffel. Nun legst du die Teile auf ein mit Dauerbackfolie ausgelegtes Backblech. Alternativ auf ein gefettetes Blech. NIEMALS auf normales Backpapier, davon bekommst du das Laugengebäck nicht mehr ab, da die Lauge daran festklebt!

Das Laugengebäck mit einem Messer einschneiden und mit grobem Salz bestreuen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Danach auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp zum Einfrieren:

Wenn du das Gebäck einfrieren möchtest, direkt nach dem erkaltet in die Gefriere geben. Zum Aufbacken, den Backofen auf 180° vorheizen und ca. 10 Min. aufbacken.