

Laugenbrötchen



Zutaten: 5 Portionen

- 250g Mehl
- 150g Wasser
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Zucker
- 10g Frischhefe
- 1 TL Salz



für die Lauge

- 50g Kaisernatron und 1 Liter Wasser

Zubereitung:

- in lauwarmen Wasser Zucker und Hefe auflösen und mit dem Mehl, Salz, Rapsöl ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Aus dem Teig 5 Brötchen schleifen und 15 – 30 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit 1 Liter Wasser aufkochen, Topf von der Herdplatte nehmen und das Natron vorsichtig einrühren. Achtung es schäumt sehr. Zurück auf die Herdplatte geben. Das Wasser soll heiß bleiben, aber nicht mehr kochen.
- Nun die Brötchen in die Lauge geben und mehrmals rundherum drehen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und oben kreuzweise einschneiden.
- Wer mag kann die Brötchen mit groben Salz bestreuen.
- Die Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 20 – 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:	197 kcal	5,6g EW	3g Fett	37g KH	2g Ballaststoffe
------------------------	----------	---------	---------	--------	------------------