

Roggen - Brötchen

Kategorien: Brot, Brötchen

Zutaten für: 1 Keine Angabe

375	Gramm	Roggenmehl, Typ 997
50	Gramm	Erbsenfaser
75	Gramm	Weizenkleber
2 1/2	Gramm	Reinlecithin P
5	Gramm	Zucker
5	Gramm	Margarine
10	Gramm	Salz
10	Gramm	Trockenhefe (1 P.)
300	ml	Wasser

Anleitung:

Erbsenfaser, Weizenkleber, Reinlecithin P aus dem Reformhaus

Zunächst nur das Mehl und das Reinlecithin trocken mischen. Achten Sie darauf, daß alle Lecithinklumpchen fein zerbröseln sind, denn das Reinlecithinpulver kann, wenn es längere Zeit gelagert wird, Wasser anziehen und verklumpen. Dann die restlichen trockenen Zutaten bis auf die Trockenhefe hinzugeben und vermischen. Die Trockenhefe in Wasser auflösen und ebenfalls hinzugeben. Den Teig 2-3 Minuten kneten, am besten mit einer Küchenmaschine oder einem elektrischen Rührgerät. Der Teig muß gut knetbar sein. Bei Bedarf 20-30 g Wasser hinzugeben. Den Teig zu einem Ballen formen und in einer abgedeckten Schüssel bei 20-25° 20 Minuten ruhen lassen. Nun teilen Sie den Teig in 10 Teile. Auf einer sauberen, nicht bemehlten Arbeitsplatte werden die Brötchen gerollt. Mit der hohlen Hand über dem Teigstück werden dazu gleichmäßig kreisende Bewegungen vollzogen, so daß sich ganz wie von selbst das Brötchen formt. Der Handballen und die Fingerspitzen berühren dabei die Arbeitsfläche. Das fertig gerollte Brötchen ist kreisrund und kugelig und hat eine glatte Oberfläche, die nicht runzelig aussehen darf. Auf der Unterseite befindet sich der Schluß der Kugel. Wenn das Brötchen geschickt gerollt wurde, ist dieser Schluß kaum sichtbar. Wenn Sie das einbis zweimal geübt haben, werden Sie sehen, daß es kinderleicht ist. Ein richtig gerolltes Brötchen geht beim Backen besser auf, weil der Teig die nötige Spannung hat. Es ist also nicht nur eine Frage des appetitlichen Aussehens. Die Brötchen werden nun auf das mit Backpapier belegte Backblech gesetzt und wieder gut abgedeckt. Die nun folgende Ruhezeit dauert ca. 25-30 Minuten. 10 Minuten vor dem Ende der zweiten Ruhezeit, d.h. 10 Minuten vor dem Einschieben in den Backofen, werden die Brötchen an der Oberfläche eingeschnitten. Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen und kurz vor dem Einschieben heißes Wasser auf die Fettpfanne gießen. Sobald die Brötchen im Backofen sind, auf 240-250° herunterschalten und 25-30 Minuten backen. Um eine schöne Farbe zu erhalten kann man die Brötchen, bevor sie in den Backofen kommen, mit Eigelb einstreichen.

Ballaststoffgehalt: 8,3 Ballaststoffgehalt pro 100 kcal: 4,6 g