

Glutenfreie Laugenbrezen

locker, knusprig, schmackhaft; reicht für 12 Brezen à 3,7 KE
Rezept von René Zander (nach Ideen von Andreas Hölker)

Zutaten für Teig:

200 g Reismehl
100 g Kartoffelstärke
100 g Tapiokastärke
50 Vollkornreismehl
50 g Maismehl
50 Trockensauerteig aus Reismehl
10 Flohsamen, gemahlen
15 g HPMC
5 g Zucker
10 g Salz
20 g Quinoamehl
1 Packung Trockenhefe
3 EL Sonnenblumenöl
550 ml Wasser



Zusätzlich: Brezensalz, Maismehl zum Verarbeiten

Zutaten für kalte Lauge mit Laugenperlen:

500ml Wasser
13g Laugenperlen

Zutaten für heiße Lauge mit Natron:

500 ml Wasser
20g Natron

Alle Zutaten 5 min mit dem Knethaken gut verkneten, 10 min ruhen lassen, Teig auf 12 Stücke mit je 100 g aufteilen, zu Brezen oder Laugenstangen formen (damit der Teig nicht festklebt etwas Maismehl verwenden; wie Brezen geformt werden kann man auf youtube anschauen)), laugen (siehe unten), ca. in drittel bis halber Dicke einschneiden, Salz aufstreuen und gleich im auf 220° C vorgeheizten Backofen 20 min ohne Dampf backen. Ideal als Backunterlage sind Dauerbackfolien, da die Lauge dort nicht anhaftet.

Achtung bei der Verarbeitung: Lauge ist ätzend. Es wird empfohlen Handschuhe und Schutzbrille zu tragen. Keine Alumataterialien, insbesondere keine Alubleche verwenden, Gesundheitsgefährdung!

Laugen mit Laugenperlen:

Laugenperlen in Wasser lösen.

Brezen hineingeben, darauf achten, dass sie komplett benetzt werden, drei vier Sekunden warten, dann wieder rausnehmen.

Laugen mit Natronlauge:

Natron in Wasser geben und in einem Topf auflösen und 2 min sprudelnd kochen. Temperatur herunterdrehen, dass Wasser noch leicht köchelt. Da Brezen hineingeben und ca 30 – 45 Sekunden drin lassen. Darauf achten, dass Brezen auch oben gut bedeckt werden, im Zweifel mit Kelle übergießen. Brezen gehen hierbei schon schön auf! Mit Schaumkelle herausnehmen.

Nach Erkalten kann man die Brezen gleich gut einfrieren. Zum Aufbacken gefroren 10 min bei 220° C in den Backofen.