

## Rezept

# Buttermilchstuten

Ein Rezept von Buttermilchstuten, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>300 ml</b>	Buttermilch	<b>1/2 Würfel</b>	Hefe (ca. 20 g)
<b>450 g</b>	Mehl	<b>60 g</b>	Zucker
	Salz	<b>60 g</b>	Butter
<b>1</b>	Ei		Fett und Mehl für die Form
<b>4 EL</b>	Buttermilch, Sahne oder Joghurt zum Bestreichen		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform von 30 cm Länge (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

## Zubereitung

1. Die Buttermilch in einem Topf lauwarm erwärmen, von der Herdplatte nehmen, die Hefe hineinbröckeln, 2 EL Mehl und 1 EL Zucker dazugeben, alles glatt rühren und zugedeckt ca. 5 Min. gehen lassen.
2. Restliches Mehl und restlichen Zucker mit ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Butter bei schwacher Hitze schmelzen, mit der Hefemischung und dem Ei zur Mehlmischung geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem sehr weichen, aber elastischen Teig verkneten. Diesen zugedeckt 30 Min. gehen lassen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig in die Form füllen und nochmals zugedeckt 15 Min. gehen lassen.
4. Teig dreimal diagonal einritzen, mit Buttermilch, Sahne oder Joghurt bestreichen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) in ca. 40 Min. goldbraun backen. Aus der Form lösen, auf einem Rost abkühlen lassen.