

Rezept

Laugenbrötchen oder Laugenstangen

Ein Rezept von Laugenbrötchen oder Laugenstangen, am 09.06.2026

Zutaten

500 g glutenfreies Mehl, hell	70 g weiche Butter
50 g Zucker	Salz
2 Würfel frische Hefe (à 42 g)	1 Ei (Größe M)
3 EL Bäckerlauge 1:8 (Apotheke)	2 EL grobes Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Aus Mehl, Butter, Zucker, 1 TL Salz, zerbröckelter Hefe, Ei und 225 ml Wasser einen Hefeteig herstellen. Den Teig ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur zugedeckt gehen lassen. Dann den Teig nochmals gut mit den Händen durchkneten.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. In einer Schüssel (Vorsicht, keine Plastikschüssel!) die Bäckerlauge mit 250 ml Wasser verdünnen.
3. Teig in 15 Portionen teilen, daraus Brötchen oder Stangen formen. Diese mit einem Schaumlöffel oder mit den Händen (Einmalhandschuhe anziehen!) in die Lauge tauchen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Grobes Salz darüberstreuen.
4. Brötchen mit einem nassen Messer weit über Kreuz, Stangen mehrmals diagonal einschneiden, dann das Laugengebäck im vorgeheizten Backofen (Mitte) 15-20 Min. backen.