

Rezept

# Maisbrötchen

Ein Rezept von Maisbrötchen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)	<b>400 g</b> Weizenmehl (Type 550)
<b>200 g</b> Maismehl (ersatzweise Weichweizengrieß)	Salz
<b>1,5</b> TL Trockenhefe	<b>1 TL</b> Zucker
<b>2 EL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 3 g F, 6 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Beide Mehlsorten, 2 TL Salz und Mais in einer Schüssel mischen. Hefe, Zucker und Olivenöl mit 500 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles gut mit einem Kochlöffel oder den Knethaken des Handrührgeräts bzw. in der Küchenmaschine vermengen. Den Teig in eine große Schüssel füllen (er geht stark auf!) und mit Frischhaltefolie abdecken. Die Schüssel mindestens 8 Std. in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht.
2. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Ein Backblech in den Backofen schieben (2. Schiene von unten), eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Ofen auf 230° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
3. Aus der Hälfte des Teigs sechs Häufchen formen und auf einen Bogen Backpapier setzen. Die Brötchen mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen, dieses dafür am besten kurz aus dem Ofen nehmen. Brötchen in 40 Min. goldgelb backen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Übrigen Teig auf die gleiche Weise zu sechs Brötchen formen und backen.