Rezept

Sonntagsbrötchen mit Quark und Milchreis

Ein Rezept von Sonntagsbrötchen mit Quark und Milchreis, am 12.10.2024

Zutaten

50 g	Rundkornreis (Milchreis)
1 TL	Thymianblättchen
190 g	Vollkornreismehl
1 ½ TL	glutenfreies Backpulver (ca. 8 g)
1	Ei (M)
	abgeriebene Schale von ¼ Bio-Zitrone
100 ml	Milch
10 g	Salz
2 TL	gemahlene Flohsamenschalen (ca. 8 g)
250 g	Quark
20 g	weiche Butter
	Vollkornreismehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Reis in einem Topf mit 300 ml Wasser, Milch, Thymian und Salz aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Den gekochten Reis in ein Sieb abgießen, eiskalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Dann auf Küchenpapier ausbreiten und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Backofen auf 210° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Reismehl mit Flohsamen und Backpulver in einer Schüssel mischen. Quark, Ei, Butter und Zitronenschale dazugeben und alles mit den Knethaken der Küchenmaschine oder des Handrührgeräts zu einem feuchten Teig verrühren. Zuletzt den gekochten Reis hinzufügen.

3. Den Teig auf der mit Reismehl bestreuten Arbeitsfläche zu einer ca. 30 cm langen, dicken Rolle formen und diese in acht Stücke schneiden. Die Stücke mit bemehlten Händen zu runden Teiglingen formen und auf das Blech setzen. Die Brötchen im Ofen ca. 25 Min. backen. Dann die Backofentemperatur auf 180° (Umluft) reduzieren und die Brötchen in weiteren 5 - 8 Min. goldbraun fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.