Brötchen - ohne Getreide oder Gluten

Selbstgemachte Brötchen mit Biss und Geschmack

Brötchen ohne Gluten oder Getreide

Diese leckeren Brötchen sind ganz aus Buchweizen, Hanf, Quinoa, Sonnenblumen und Leinsamen gemacht. Der Name "Buchweizen" soll einen aber nicht täuschen. Es ist kein Getreide und auch kein Gras. Buchweizen gehört zu den Knöterichgewächsen (Polygonaceae) und ist sehr gesund. Sie sind daher auch gut geeignet für eine gesunde Paleo- oder Urzeit-Diät. Die Mischung lässt sich ganz individuell gestalten, von reinem Buchweizen bis zu einem gleichen Anteil von allen genannten Mehlsorten. In der Mischung werden die Brötschen lockerer und leckerer.

Sie können würzig oder mild zubereitet werden und schmecken je nachdem dann am besten mit Marmelade oder würzigen Aufstrichen, wie Curry-Linsenpasten, Pestos oder Salami und Schinken. Auch Fisch, wie Lachs, macht sich darauf sehr gut.

Getreide gilt mehr und mehr als ungesund oder gar giftig. Buchweizenbrötchen sind daher eine sehr gute Alternative für alle, die Getreide nicht vertragen. Zudem ist dieses Rezept vegan, solange man sie nicht, wie wir unten, mit Salami oder Fisch belegt :-)

Zutaten Buchweizen-Brötchen Rezept

für ca. 8 bis 9 Brötchen

- 500 g Vollkornmehl
  (50% Buchweizen, der Rest zu gleichen Teilen aus Hanf, Quinoa, Sonnenblumen und Leinsamen - Mischverhältnis nach Geschmack variabel)
- ½ Block Hefe (20 g)
- 40 ml Olivenöl
- 1 - 2 TL Kümmel
- 1 TL Salz
- Wasser
- Backzeit ca. 40 Min. / 200°C / Gas Stufe 6

Lässt man den Kümmel weg, werden die Brötchen milder und schmecken besser zu süßen Sachen, wie Marmelade. Wer mag, kann auch Oliven mit in die Brötchen einbacken.

Zubereitung Buchweizen-Brötchen

Buchweizenbrötchen mit Salami und Lachs

1. Hefe in einer Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen.

2. Mehl-Mischung, Kümmel und Salz in eine Schüssel geben. Lauwarmes Wasser, Olivenöl und aufgelöste Hefe zugeben und mit einer Gabel durchmischen.

3. Geben Sie nach und nach so viel lauwarmes Wasser zum Teig hinzu, dass er nicht zu fest und klebrig wird, aber auch nicht zu flüssig ist.
   Am besten ist der Teig, wenn er noch schwer von einem Löffel tropft. So wird er später beim Ablegen auf dem Backbleich nicht zu sehr zusammensacken.

4. Schüssel mit Teig an einem warmen Ort stellen (auf einem Holzbrett auf der Heizung) und unter einem Leinen-Tuch 2 bis 4 Stunden aufgehen lassen.

5.

Nach dem Aufgehen des Teiges legen Sie mit einem Löffel rund 8 bis 9 Brötchen auf einer Backfolie oder einem gut gefetteten Blech ab.

6.

Heizen Sie den Backofen auf 200°C vor (Gas auf Stufe 6) und backen Sie die Brötchen ca. 40 Minuten. Am besten sind sie, wenn sie am unteren Rand beginnen leicht dunkel zu werden.

- Sie können den Brötchenteig beim Auflegen mit einem feuchten Löffel glatt streichen oder so lassen, wie sie sind - wie auf unseren Bildern, dann werden sie krosser.

Guten Appetit wünschen Ihnen
Ihr Garten Ratgeber Team

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "Mein Gartenratgeber" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

- Gerichte
- Getränke
- Desserts
- Gebäck & Kuchen
-

Marmeladen

- Pestos
- Vegane Küche