

Brötchen, Laugenbrötchen und Pizzaboden

500 g Schär Brot Mix B oder Mehl Mix

400 ml Wasser

1 gehäufter EL Trockenhefe

1 TL Salz

Alle Zutaten mit dem Mixer (Knethaken) zu einem festen Teig verrühren, mit einem Teigschaber glätten und für 3 bis 6 Stunden abgedeckt aufgehen lassen. Zum Abdecken am besten ein feuchtes Tuch verwenden, damit der Teig nicht austrocknet. Ich habe ihn dagegen auch schon mit Speiseöl beträufelt, außerdem ist er dann nach dem Aufgehen leichter durchzukneten.

Brötchen:

Nach dem Aufgehen den Teig gut durchkneten und zu Brötchen formen. Diese im vorgeheizten Ofen (160°C Heißluft oder 180°C ohne Heißluft) 15 bis 20 Minuten backen. Noch lauwarm verzehren oder direkt nach dem Abkühlen in einen großen Beutel füllen, einfrieren und nach Bedarf einzeln auftauen, aufschneiden, toasten und genießen.

Pizza:

Nach dem Aufgehen den Teig gut durchkneten und auf einem Backblech verteilen. Das geht am besten mit öligen (Speiseöl) Händen. Den Teig wie gewohnt belegen. Ich backe den Teig 10 Minuten vor und belege ihn dann. Nach weiteren 10 Backminuten ist die Pizza dann ein Genuss. Meistens reicht der Teig aus 500 g Mehl für eine Riesenpizza und 2 bis 3 Brötchen oder mehrere kleine Würzbrötchen für eine Vorspeise.

Varianten für Brötchen beziehungsweise Pizza:

- Zusätzlich 1 EL Essig und 1 EL Öl gibt den Brötchen mehr Aroma
- Einen Teil des Mehles durch eine Vollkornmehlmischung ersetzen. Je mehr desto gesünder. Zuviel lässt allerdings die Brötchen im Ofen „zerlaufen“. Für Pizzaboden sehr gut geeignet.
- Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Kürbiskerne, Walnuss- oder Mandelsplitter kurz vor dem Backen unterrühren.
- Bis zur Hälfte des Mehles durch gekochte, erhaltete und zerdrückte Kartoffeln ersetzen. Schmeckt auch sehr gut als Pizzaboden.
- Minibrötchen oder ein dünnes Fladenbrot formen, 10 Minuten backen, mit einer Paste aus Öl, Salz, Oregano und Edelpaprika (süß) bestreichen und weitere 5 Minuten backen. Schmeckt köstlich zu Salat.
- Zu Brötchen geformten Teig in Sesam- oder Mohnsaat wälzen. Den Mohn möglichst vorher in einem Mörser zerdrücken.
- **Für Laugenbrötchen kleine Brötchen formen und 2 bis 4 Minuten in einer Mischung aus 1 Liter Wasser, 1 Prise Salz und 1 EL Natron (Kaisernatron, Drogerie) kochen. Die Brötchen aus dem Wasser nehmen, auf ein Backblech mit Backfolie legen, mit einem scharfen Messer einschlitzen und etwa 15 Minuten bei 160°C mit Heißluft backen.**
- Laugenbrötchen schmecken auch lecker, wenn Sie in die Lauge zusätzlich einen TL Zucker oder Agavendicksaft geben.