

Laugenbrötchen

Zu Gast: Michael Dietz

Unser WDR-Kollege Michael Dietz ist schon viel in der Welt herumgekommen. Davon erzählt er, gemeinsam mit Jochen Schliemann, im Podcast „Reisen Reisen“. Zum Thema Laugenbrötchen sagt Michael: „Je südlicher man in Deutschland is(s)t, desto besser werden die Laugenbrötchen!“ Ganz besonders leckere Laugenbrötchen hat Michael in Freiburg im Breisgau gegessen.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

für den Teig (für 12 Brötchen):

500 g Weizenmehl (Type 405)
300 ml Milch
1 Würfel frische Hefe
1 Prise Zucker
1 TL Salz
80 g weiche Butter
extra Salz zum Bestreuen (grobes Salz eignet sich besonders gut)

für die Lauge:

1 l Wasser
50 g Kaisernatron (1 Tütchen)

Zubereitung

1. Gebt 300 ml Milch in einen Topf und erhitzt sie bis sie lauwarm ist. Dann bröseln wir den Würfel Hefe in die Milch, gebt eine Prise Zucker dazu und rührt so lange mit dem Schneebesen, bis sich Hefe und Zucker aufgelöst haben.
2. Nehmt eine Schüssel, gebt 500 g Mehl, 1 TL Salz und 80 g weiche Butter hinein, gießt die Hefe-Zucker-Milch-Mischung dazu und verknetet alles zu einem glatten Teig. Deckt die Schüssel mit einem Tuch ab und lasst den Teig eine Stunde an einem warmen Ort gehen.
3. Jetzt teilt ihr den Teig in 12 gleich große Stücke (jeweils ca. 75 g) und formt sie zu Brötchen. Ihr könnt natürlich auch Laugenstangen oder Brezeln machen. Das bleibt euch überlassen. Lasst die rohen Brötchen jetzt nochmal ca. 20 Minuten gehen.
4. In der Zwischenzeit heizt ihr den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze auf. Und ihr könnt schon mal die Lauge vorbereiten. Gebt 1 l Wasser in einen Topf, kocht es auf und gebt dann 50 g Kaisernatron dazu (ACHTUNG: Es sprudelt jetzt heftig! Verbrennt euch nicht!). Stellt den Herd dann ein bisschen kleiner und lasst immer 2 bis 3 Brötchen mit einem Schaumlöffel ins Wasser gleiten. Nach ca. einer Minute dreht ihr die Brötchen einmal mit dem Löffel um und lasst es noch einmal für 30 Sekunden in der Lauge.

5. Nehmt die Brötchen dann nach und nach mit dem Schaumlöffel heraus, lasst sie gut abtropfen und legt sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Das macht ihr mit allen 12 Brötchen. Wenn ihr mögt, schneidet ihr die Brötchen mit einem Kreuz ein und streut grobes Salz darauf.
6. Backt die Laugenbrötchen jetzt ca 15-20 Minuten bis sie das typische (etwas dunklere) Braun haben.
7. Und wenn ihr euch traut, esst ihr die Laugenbrötchen frisch aus dem Ofen mit Erdnussbutter oder Cashewmus und frischen Früchten. Butter oder alles andere geht aber auch. ;-)