

PORTIONEN

8

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

medium

Rezept

LAUGENGEBÄCK

Laugenstange, Laugenzopf und Co.

So eine leckere Laugenstange mit Butter oder Frischkäse, zum Obatzter oder einfach nur so als Knabberei – lecker! Ich habe ein wenig mit den unterschiedlichsten LowCarb-Mehlen experimentiert und eine Mischung gefunden, die mir – und hoffentlich auch Dir – richtig lecker schmeckt. Diese Lauge war mir früher immer ein wenig suspekt, aber nun, wissend, dass es sich nur um Wasser und Natron handelt, hat sie ihren Schrecken verloren und ich freue mich jedes Mal wieder, wenn ich das leckere Gebäck aus dem Ofen nehmen kann.

Laugengebäck ist inzwischen ein Standardgebäck in meiner LowCarb-Bäckerei geworden und ich möchte nicht mehr darauf verzichten. Immer dann, wenn es etwas herzhafter sein darf, greife ich auf meinen eingefrorenen Fundus an Laugenstangen, Laugenzöpfen oder Laugenbrötchen zurück. Kurz aufbacken und genießen.

Und los geht's zum nächsten Brunch mit Laugengebäck!



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 500 ml Buttermilch
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)

Trockene Zutaten:

- 70 g Buchweizenmehl
- 65 g Eiweißpulver
- 90 g Haferkleie
- 25 g Bambusfaser
- 35 g Kartoffelfasern
- 25 g Flohsamenschalenmehl
- Prise Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe (für den Geschmack)
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver oder 8 g Natron und 2 EL weißer Balsamico

Für die Lauge:

- 3-4 EL Natron
- 1,5 L Wasser

Für das Finish:

- grobes (Meer)Salz oder Meersalzflocken

*Laugengebäck – hmhhh,
himmlisch!
Passend zu vielen herzhaften
Gerichten oder einfach nur mit
einem ordentlichen Stück
Butter darauf genießen!*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Die nassen Zutaten miteinander quirlen.

SCHRITT 2

Dann die zuvor gut durchmischten trockenen Zutaten dazugeben und so lange durchkneten, bis ein gut formbarer Teig entsteht. Das machst Du am besten mit der Küchenmaschine und nutzt dazu den Flachrührer.

SCHRITT 3

Forme aus dem Teig Stangen, Zöpfe oder Bretzeln und bringe dann das Wasser zum Kochen. Gib in das kochende Wasser vorsichtig die 3-4 EL Natron (Achtung, es wird schäumen, daher vorsichtig sein).

SCHRITT 4

Nun tauche jedes Gebäckstück für ca. 10-20 sec in die Lauge und lege es danach auf Dein Backpapier oder die Dauerbackfolie. Je nachdem, welche Form du Für das Gebäck gewählt hast, kannst Du eine Laugenstange oder eine Bretzel mit dem Messer an den üblichen Stellen einritzen. Jetzt verteile grobes Meersalz darauf.

SCHRITT 5

Heize den Ofen auf ca. 190 Grad Umluft vor, so dass die Laugenteile nun für 10 min und danach bei 180Grad O/U ca. 30 min backen. Ggfs. mit Alufolie abdecken, sodass die Teile nicht zu dunkel werden.