



Einfache Sonntagsbrötchen

aus der Heißluftfritteuse

Rezept für 4 Brötchen:

Die Zutaten:

200g Mehl
10g Backpulver
100g Magerquark
40g Milch
30g Öl
1 Prise Zucker
½ TL Salz

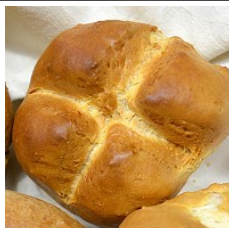
Die Zubereitung:

- Alle Zutaten in ein schmales, hohes Rührgefäß geben und ca. 5 Minuten mit den Knethaken verkneten.
- Den Teig in vier gleichgroße Teile teilen und zu Kugeln rollen.
- Mit einer Teigkarte über Kreuz zu ca. 2/3 Einquetschen. Die vier Ecken leicht auseinander biegen.
- Jeden Teigling vor dem Backen kurz in kaltes Wasser tauchen. - Auf das Backpapier setzen.
- 8 Minuten bei 160°C in der Heißluftfritteuse backen. - Die Brötchen umdrehen und für 5 Minuten bei 160°C fertig backen. Kurz in der Nachwärme lassen.
- Servieren.

Backpapier zuschneiden (2 Bögen)

- Frittierkorb umgekehrt auf das ausgebreitete Backpapier legen.
- Mit einem Filzstift die Umrandung übertragen.
- Backpapier doppelt legen.
- Nun den Kreis auf die Hälfte falten. Dann vierteln und achteln.
- Mit einer Schere die Linie von dem Bogen abschneiden.
- Papier auseinander falten.
- Einen Bogen auf den Boden des Frittierkorbes legen.

Ob die Heißluftfritteuse mit Backpapier betrieben werden darf erfragen sie beim Hersteller ihres Gerätes. Ich übernehme keine Haftung für eventuelle Schäden bei Falschbenutzung ihres Gerätes! Im Zweifelsfall ein passendes Blech oder Brotkorb beim Hersteller erwerben!



Brötchen aus Weizen- oder Dinkelvollkornmehl:

Die Zutaten:

200g Mehl
10g Backpulver
110g Magerquark
45g Milch
35g Öl
1 Prise Zucker
½ TL Salz

- Die Zubereitung ist gleich zum Teig und den Brötchen oben!
- Teige aus Vollkornmehl sind schwerer, kompakter als Teige aus feiner ausgesiebten Mehlen.
- Dadurch gehen sie in der Regel weniger auf; Sprich: das Gebäck hat weniger Volumen.



Der kluge Mensch sorgt vor!

Wer sonntagmorgens nicht erst den Teig kneten will, der kann sich die Arbeit vereinfachen. Ich mache das Rezept mit einem Kilo Mehl – also alles mal fünf. Somit habe ich 20 Brötchen auf einmal gemacht. Diese friere ich ein und backe sie nach Bedarf auf. Hierfür:

- 3 Minuten bei 100°C
- 3 Minuten in der geschlossenen Heißluftfritteuse lassen
- 4 Minuten bei 160°C backen
- umdrehen
- 4 Minuten bei 160°C backen
- in der Nachwärme lassen bis Schatzi wach oder das Frühstücksei gekocht ist.

QR-Code scannen und Video schauen!

