

Amaranth-Brötchen



Zutaten:

Ergibt ca. 8 Brötchen

- 150g Amaranth natur - nicht gepufft
- 450ml Wasser
- 500g Weizenmehl 550
- 15g Salz
- 20g Frischhefe oder 1 Pack. Trockenhefe
- 1/2 TL Zucker
- 60 ml lauwarmes Wasser
- etwas Stärkemehl

Vorbereitung:

Den Amaranth mit 450 ml Wasser zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme etwa 30 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Sobald der Amaranth zu quellen beginnt, besteht die Gefahr, dass er am Boden ansetzt, also unbedingt kontinuierlich rühren.

(Wer eine Cooking Chef (CC) benutzt, setzt das Flexi-Rührelement ein. Anfänglich genügt Intervall 3, wenn der Amaranth quillt, auf Intervall 1 umschalten)

Die Energie abschalten bzw. vom Herd nehmen und die Masse noch ca. 10 min ziehen lassen. Anschließend abkühlen bis sie nur noch lauwarm ist.

Teigzubereitung:

Alle trockenen Zutaten mit dem Amaranth in die Rührschüssel geben (*in CC alles auf den Amaranth*) und 60ml lauwarmes Wasser zugeben. Gut durchkneten (ca. 10 Min.).

Anfangs wirkt der Teig viel zu trocken, das ist o.k., er wird während des Knetens deutlich weicher und feuchter.

Sollte der Teig trotzdem noch zu trocken sein, etwas warmes Wasser hinzufügen. Wirklich zunächst nur ganz wenig! Der Teig darf nicht zu nass werden, er muss noch fest sein. Gut verkneten.

Den Teig mit einer Folie oder einem Deckel abdecken und an einem warmen Ort (22-25 °C) ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.

Jetzt den aufgegangenen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz von Hand durchkneten, in 8 gleichmäßige Stücke teilen und leicht entspannen lassen (ca. 2 Min.). Aus den Teiglingen kleinen Kugeln drehen, leicht flach drücken und länglich formen. Sie sollten zum Schluß an den Enden etwas spitz zulaufen. Stärkemehl in ein kleines Sieb geben und die Teiglinge damit pudern. Mit einem sehr scharfen, nassen Messer der Länge nach einen etwa 1cm tiefen Schnitt setzen.

Endweder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen oder auf einen mit Backpapier belegten Schieber. Nochmals für 30 Min. ruhen lassen.

Wer mit einem Backstein bäckt muss frühzeitig den Ofen vorheizen, Ober- und Unterhitze 250 °C, 2. Schiene von unten.

Für das Blech ebenfalls rechtzeitig den Ofen auf 250 °C vorheizen.

In beiden Fällen 10 Min. vor Backbeginn ein altes Blech (oder Ähnliches) direkt auf den Boden des Ofens schieben, damit es ebenfalls aufheizt.

Die Brötchen auf dem Blech (2. Schiene von unten) einschieben, bzw. mit dem Backpapier auf den Stein einschießen. Ungefähr 150ml eiskaltes Wasser auf das leere, heiße, alte Blech schütten und die Ofentür rasch schließen. Nach 10 Min. durch Öffnen des Ofens Dampf ablassen und das Blech mit dem restlichen Wasser entfernen. Die Temperatur auf 190° reduzieren. Weitere 20 Min. backen.

Wenn man auf den Boden der Brötchen klopft sollten sie hohl klingen, dann sind sie fertig.

Guten Appetit!