



Blitz-Brötchen

Im Handumdrehen und ohne grossen Aufwand zaubern Sie mit diesem Rezept feine Brötchen für den Bruchttisch.

ZUTATEN

 Ergibt 10 Stück

Teig:

100 g Butter sehr kalt

300 g Mehl

2 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Salz

1 dl Milch

1 Ei

1 Eigelb

Zum Fertigstellen:

1 Eiweiss

Mohn Sesam, Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne usw., nach Belieben

NÄHRWERT

Pro Portion

199 kKalorien

832 kJoule

22g Kohlenhydrate

5g Eiweiss

10g Fett

Erschienen in

11 | 2009, S. 63

ZUBEREITUNG

- 1** Die Butter wenn nötig kurz ins Tiefkühlfach legen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- 2** Mehl, Backpulver und Salz in einer grossen Schüssel mischen. Die kalte Butter an der Röstiraffel direkt zum Mehl reiben. Alles zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben.
- 3** Milch, Ei und Eigelb gut verquirlen. Zum Mehl geben. Zuerst alles mit der Kelle mischen, dann mit den Händen so lange zusammenkneten, bis ein glatter, fester Teig entstanden ist.
- 4** Den Teig in 10 gleichmässige Portionen teilen. Aus jedem Teigstück ein Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- 5** Das Eiweiss mit einer Gabel leicht schaumig schlagen. Die Brötchen damit bestreichen. Wer Lust hat, wälzt die bestrichene Oberfläche in Mohnsamen, Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen.
- 6** Die Brötchen im 220 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15-20 Minuten hellbraun backen. Möglichst frisch, am besten noch lauwarm geniessen, da sie durch die Verwendung von Backpulver anstatt Hefe schnell trocken werden!