

# Rezepte von Fritz Glück

*entdeckt in den Archiven von Teltomalz*

Hellegold-Brötchen traditionell  
mit Weizensauer und Hellegold

*Zutaten für ca. 20 Stück:*

1000 g Weizenmehl  
10 g Hellegold  
10 g Weizensauer  
20 ml Speiseöl  
40 g Hefe  
20 g Salz  
600 ml Wasser (25 °C)

*Zubereitung:*

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit den Händen den Teig gut durchkneten, bis sich alles von der Schüssel löst, danach bedecken Sie den Teig mit einem Tuch und lassen ihn 15-20 Minuten bei 30 °C ruhen.

Die Teigtemperatur sollte zwischen 30-32 °C liegen, den Teig zu ca. 80 g schweren Stücken teilen. Aus den Teigstücken runde Kugeln formen. Diese Kugeln länglich absetzen und auf ein mit Mehl bestäubtes Tuch legen. Oberseite mit einem Tuch oder einer Plastikfolie abdecken. Nach 10 Minuten die Teiglinge aufdecken, dünn mit Mehl bestäuben. Danach schneiden Sie diese längst ein, um das Aufplatzen des Teiges während des Backvorgangs zu sichern. Nun geben Sie die Teigstücke auf ein gefettetes Blech, dafür eignet sich hervorragend Trennfix-Spray. Anschließend decken Sie den Teigling wieder für ca. 10 Minuten bei 30-32 °C und eine Luftfeuchte von 80 % ab.

*Backen:*

Die Teiglinge nach ca. 10 Minuten Gare mit Wasser besprühen, bis die Teigstücken überall schön nass glänzen. Das Backblech sollte auch feucht sein. In den auf 230 °C vorgeheizten Backofen schieben und 20 Minuten Backen, bis die Brötchen goldbraun sind.

*Im Heißlufttherd:*

im vorgeheizten Heißlufttherd 30 °C niedriger backen als bei Unter- und Oberhitze angegeben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit dieser Rezeptur. Sollten Sie Verbesserungsvorschläge haben, freue ich mich über Ihren Kommentar.

Guten Appetit, wünscht Ihnen ihr

## Fritz Glück

Weitere Backmischungen finden Sie unter: [www.teltomalz.de](http://www.teltomalz.de)

