

Hausgemachte Brötchen

Für 8 Brötchen:

Für Vollkorn-Sauerteig-Brötchen:

330 ml lauwarmes Wasser	250 g Weizenvollkornmehl	150 g Roggenvollkornmehl
100 g Sauerteig	12 g Salz	3 EL Kürbiskerne

Für Dinkelbrötchen mit Hefe:

260 ml Wasser	200 g Vollkorndinkelmehl	200 g Weizenmehl 405
10 g Butter	8 g Salz	7 g trockene Hefe
6 g Zucker	3 EL Kürbiskerne	

Zweimal Teig kneten:

Alle Zutaten bis auf das Salz mit einer Küchenmaschine oder den Knethaken eines Handrührgeräts für 3 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. In einer Kunststoffschüssel abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Salz zufügen, nochmals 3 Minuten maschinell auf mittlerer Stufe verkneten, wieder abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

Dreimal Teig falten:

Den äußeren Rand des Teiges in die Mitte der Schüssel ziehen.

Den Vorgang so oft wiederholen, bis eine Kugel entsteht. Abgedeckt für eine Stunde gehen lassen. Den Teig noch zwei weitere Male mit Abstand von je einer Stunde falten und am Ende nochmals gehen lassen.

Teiglinge formen:

Teig in 8 Teile von je 100 Gramm teilen, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit einer Teigkarte zu runden Teiglingen vorformen, eine halbe Stunde gehen lassen.

Sie zu straffen Kugeln formen, ein letztes Mal 30 Minuten lang gehen lassen. Danach mit Wasser befeuchten, mit Kürbiskernen bestreuen, mit einem scharfen Messer einschneiden.

Backen:

Eine hitzefeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen, Ofen auf 210°C Ober-Unter-Hitze vorheizen. Brötchen etwa 20 Minuten lang backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Tipps:

Häufig gehen lassen. Wenn der Teig lange gärt, ab und an geknetet wird, spalten sich langkettige Kohlenhydrate im Mehl auf. Das macht die Brötchen so lecker und für Leute mit Darmproblemen bekömmlich.

Übrig gebliebene Brötchen auskühlen lassen und einfrieren. Später im vorgeheizten Ofen mit Wasserschale etwa 10 Minuten aufbacken.

test Februar 2021