



Mühli Rezept

Dinkel-Vollkorn Brötchen

Rezept für etwa 8 Brötchen

300 g Dinkelvollkornmehl

200 ml Wasser


1 Pck. Trockenhefe

½ Pck. Backpulver

1 TL Salz

1 TL Zucker

2 EL Öl, neutrales

 Arbeitszeit ca. 30 min.

 Ruhezeit ca. 30 min.

 Backzeit ca. 20 min.



Zuerst nehmen wir einen Messbecher mit der benötigten Menge Wasser (lauwarm, nicht zu heiss!) und fügen Zucker sowie die Hefe hinzu. Gut verrühren und kurz stehen lassen.

In der Zwischenzeit vermengen wir unser Dinkelvollkornmehl mit dem Salz und dem Backpulver in einer grossen Schüssel.

Sobald sich die Hefe im Wasser aufgelöst hat, fügen wir es dem Mehl, zusammen mit dem Öl, bei.

Alles mit einem Handrührgerät mit Knethaken kneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Esslöffelweise Mehl dazugeben, wenn der Teig zu klebrig ist, bzw. Wasser, wenn er zu trocken ist.

Den Teig in acht kleine Teile teilen. Jeden Teil in der Hand zu einer Kugel formen und auf dem Backblech mit Backpapier zu einem Kranz formen.

Den Teig an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Ein tiefes Backblech in die unterste Schiene des Backofens schieben und mit ca. einem Liter Wasser bedecken. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Brötchen leicht mit einem scharfen Messer anschneiden und mit Wasser bestreichen. Die Brötchen können zusätzlich mit Sesam bestreut werden.

Abschliessend die Brötchen für 15 - 20 Minuten im Backofen backen. Sie sind fertig, wenn sie schön goldbraun aussehen und hohl klingen, wenn man auf die Unterseite klopft.