

Vollkorn Burger Buns – perfekte gesunde Grundlage für eure Burger

Zubereitung: 20 min

Wartezeit: 1 Std. 15 min

Backzeit: 12 min

Zeit insgesamt: etwa 1 Std. 50 min

Zutaten für 9 Brötchen:

100 ml Milch, lauwarm

21 g Hefe

40 g Honig (etwa 2 EL)

150 ml Wasser, lauwarm

1 TL Salz

450 g Dinkelvollkornmehl

2 Eier (Kl. M)

40 g Butter, sehr weich

Zum Bestreichen:

1 Ei (Kl. M)

1 Prise Salz

1 EL Milch

eine Handvoll Sesamkörner

etwas Blaumohn

Besonderes Werkzeug:

Küchenmaschine oder Handrührgerät mit Knethaken

Zubereitung:

Die Hefe zusammen mit dem Honig in der lauwarmen Milch auflösen lassen. Das Ganze etwa 5 min stehen lassen. In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten wie Mehl, Salz, Eier, lauwarmes Wasser und die sehr weiche Butter in eine große Rührschüssel geben. Die aufgegangene Hefe nun hinzugeben und mit den Knethaken einer Küchenmaschine oder eines Handrührgeräts etwa 5 bis 7 min kneten. Den Teig in der Schüssel lassen, mit etwas Mehl bestäuben und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. An einem warmen Ort (etwa 40 °C) circa 60 min gehen lassen. Der Teig sollte nun mindestens doppelt so groß sein.

Den Backofen auf 50 °C einheizen. Einen Topf mit Wasser auf den Boden des Ofens stellen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmals kräftig durchkneten. Falls der Teig sehr nass sein sollte, ruhig noch etwas mehr Mehl nehmen und einkneten bis der Teig zu einer angenehmen, nicht klebenden Masse wird. In 9 gleich große Teigballen teilen. Die einzelnen Teigstücke zu runden Brötchen formen. Dabei den Teig in eine bemehlte Handfläche geben und von außen nach innen einarbeiten. So bekommt der Teig eine schöne Oberfläche. Die umgeschlagenen Teigenden in der Mitte zusammendrücken, sodass der Teig nicht mehr aufgehen kann. Nun diese „unschönere“ Seite nach unten auf eine saubere Arbeitsfläche geben und etwas rund kreisen.

Die Teigbälle nun auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. So kann die schönere, prallere Seite nach oben hin aufgehen. Zwischen den einzelnen Brötchen mehrere Zentimeter Abstand lassen, da sie noch weiter aufgehen werden. Teiglinge nun mit etwas Mehl bestäuben, mit einem

feuchten Küchentuch abdecken und im ausgeschalteten, aber warmen Ofen etwa 15 min gehen lassen. Anschließend wieder herausnehmen, das Küchentuch abnehmen.

Tipp: Wenn das erste Backblech voll ist, einfach in den Ofen schieben und die Teiglinge wie beschrieben 15 min gehen lassen. In der Zwischenzeit die restlichen Brötchen formen und auf das zweite Backblech legen. Mit Mehl bestäubt und abgedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen bis die erste Ladung fertig gebacken ist.

Den Ofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit das Ei mit Salz und Milch gut verquirlen. Die Brötchen damit einpinseln und mit beliebig vielen Sesamkörnern und Mohn bestreuen.

Die Brötchen nun auf der mittleren Schiene für circa 10 bis 12 min backen. Ab der 10. Minute immer wieder in den Ofen schauen. Die Brötchen können je nach Ofen schneller oder langsamer braun werden.

Viel Spaß beim Nachbacken und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥