

Saftige Frühstücksbrötchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten Gehzeit: 1 h Backzeit: 18-25 Minuten Menge: 8 Stück

Zutaten

120 g Saatenmischung
(jeweils 40 g Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)
1 kleine Karotte, fein geraspelt
400 g Dinkelmehl Type 630
100 g Weizenmehl Type 550
½ Würfel Hefe, frisch
270 ml lauwarmes Wasser
1,5 TL Salz
1 Prise Zucker

Deko:

1 Handvoll Mohn/Sonnenblumenkerne/
Kürbiskerne/Haferflocken

Zubereitung

Saatenmischung 30 Minuten in Wasser einweichen, danach durch ein Sieb abgießen.

Mehl, Hefe, Wasser, Salz, Zucker, Karottenraspel und Saatenmischung in der Küchenmaschine oder mit Kneithaken für einige Minuten (am besten 5-10 Minuten) kneten, bis ein homogener, elastischer Teig entsteht. Wenn der Teig zu klebrig ist, mit ein wenig Mehl nachhelfen.

Den Teig auf einem ordentlich bemehlten Brett zu einem runden Laib formen. Für eine Stunde mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Nach der Gehzeit den Teig in etwa 8 Portionen teilen und jeweils zu einer runden Kugel formen. Einen kleinen Teller mit Samen vorbereiten.

Einen Pinsel mit Wasser benetzen und die Brötchen von oben bestreichen. Den oberen, leicht benetzten Teil der Brötchen in den Samen wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Dasselbe mit allen Teigkugeln wiederholen. Zwischen den Brötchen etwas Platz lassen, da sie beim Backen nochmals aufgehen. Die Brötchen rund 18-25 Minuten (je nach Backofen) backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Abwandlungen

Anstatt der Saatenmischung funktionieren auch Nüsse jeglicher Art, z.B. Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln.

Auch das Mehl kann ausgetauscht werden, z.B. durch Vollkornmehl. Dabei muss jedoch die Wassermenge etwas erhöht werden.

Anstelle der Karotte kann auch eine kleine Zucchini für mehr Saftigkeit im Teig sorgen.

Man kann die Semmeln auch mit pflanzlicher Milch oder Butter bestreichen und oben einschneiden.

Tipps

Wer mag, kann eine ofenfeste Schüssel mit Wasser befüllen und während der Backzeit mit in den Ofen stellen. Das sorgt dafür, dass die Brötchen innen schön saftig bleiben und sich außen eine tolle Kruste bildet.

Die Brötchen lassen sich auch einfrieren, schmecken aber auch am Folgetag noch lecker und saftig. Am besten bei Raumtemperatur aufbewahren und vor direktem Sonnenlicht und Feuchtigkeit schützen.