



Vollkorn-Burgerbrötchen

Zubereitungszeit: 130 min

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 6 Brötchen)

- › 350 g Vollkornmehl
- › 150 g Weißmehl (oder mehr Vollkornmehl)
- › 1 Päckchen Trockenhefe (7g)
- › 1 TL Salz
- › 1 EL Zucker
- › 250 ml lauwarmes Wasser
- › 1 Ei
- › Ein wenig Mehl zum Bestäuben

TIPP:

Übriggebliebene Buns einfrieren! Siehe Rezepte „Hamburger“ und „Quinoa-Süßkartoffel Veggie Burger“ als Inspiration.

Zubereitung

Teig vorbereiten:

In einer großen Schüssel das Vollkornmehl, Weißmehl, Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen. Nach und nach das lauwarme Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig entweder mit einer Küchenmaschine oder mit den Händen kneten. Gegebenenfalls mehr Wasser oder Mehl hinzufügen, bis der Teig geschmeidig ist.

Teig ruhen lassen:

Den Teig in der Schüssel abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Brötchen formen:

Den Teig auf eine bemehlte Oberfläche geben und in 6 gleichgroße Portionen teilen. Jede Portion zu einer runden Kugel formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Brötchen leicht flach drücken.

Gehen lassen:

Die Brötchen abdecken und erneut etwa 30 Minuten gehen lassen, bis sie wieder aufgegangen sind.

Backen:

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Das Ei verquirlen und mit einem Pinsel die Brötchen-Oberfläche bestreichen. Die Brötchen für ca. 15–20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und hohl klingen, wenn man auf die Unterseite klopft.

Abkühlen lassen und servieren:

Die selbstgemachten Vollkorn-Burgerbrötchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen halbieren und nach Belieben mit einem selbstgemachten Burgerpatty oder anderen Zutaten Ihrer Wahl belegen.

Guten Appetit!

Nährwerte je Brötchen

Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	davon MCT-Fett*
290 kcal	9,6 g	56 g	1,6 g	–

* 1,6 g Langkettige Fettsäuren (=5% der Energie)

Zuckerbarometer

