


# Brötchenvielfalt

Süße Brötchen zum Grillen oder Brunch

etwa 10 Stück    gelingt leicht  bis 40 Minuten

## 1 Hefeteig:

Dinkelmehl mit der Hefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten, außer Sonnenblumen- und Kürbiskerne, hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. In der Zwischenzeit die Form fetten, den Backofenrost auf die Arbeitsfläche legen und die Form daraufstellen. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 200 °C**  
**Heißluft etwa 180 °C**

- 2 Den Teig mit Mehl bestreuen und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche halbieren. Unter eine Teighälfte die Sonnenblumenkerne kneten, in 5 gleich große Stücke teilen und in die Formteile geben. Unter die zweite Hälfte die Kürbiskerne kneten, wieder in 5 Stücke teilen und in die restlichen Formteile geben. Den Teig nochmals an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. Anschließend die Form auf dem Backofenrost in den Backofen schieben.

**Einschub: unteres Drittel**  
**Backzeit: etwa 35 Min.**

Die Form auf dem Backofenrost aus dem Ofen nehmen. Die Brötchen aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

### Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können anstatt der Kerne 3 EL Röstzwiebeln und 50 g Schinkenwürfel unter die Teighälften kneten.
- Die Brötchen lassen sich gut einfrieren.

## Zutaten:

**Für die Portionsform Sonnenblume:**  
Fett

### Hefeteig:

400 g Dinkelmehl Type 1050  
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
1 geh. TL Salz  
½ TL gemahlener Pfeffer  
3 EL Speiseöl  
250 ml warmes Wasser  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Kürbiskerne