

# Emmer-Brötchen

Rustikale Vollkorn-Brötchen aus Emmervollkorn- und Weizenmehl mit Kürbiskernen und Sesam bestreut.

etwa 8 Stück



etwas Übung erforderlich

— bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Für das Backblech:

Backpapier

### Hefeteig:

200 g Emmervollkornmehl

300 g Weizenmehl Type 1050

½ Würfel Dr. Oetker Frische Hefe  
(21 g)

1 TL Honig

2 ½ TL Salz

350 ml lauwarmes Wasser

### Zum Bestreichen:

Wasser

## 1 Hefeteig zubereiten:

Beide Mehlsorten in eine Rührschüssel geben. Hefe daraufbröckeln. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

## 2 Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten und in etwa 8 gleich große Stücke teilen. Teigstücke rund formen, auf das Backblech legen und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis diese sich sichtbar vergrößert haben.

## 3 Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 220 °C**  
**Heißluft etwa 200 °C**



**4 Bestreichen:**

Die Teigstücke mit einem Messer an der Oberfläche beliebig einschneiden und mit etwas Wasser bestreichen. Dann die Brötchen backen.

**Einschub: Mitte**

**Backzeit: etwa 20 Min.**

Brötchen mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Brötchen vor dem Backen mit Saaten oder Körnern nach Wahl bestreuen.

