

Vollkornbrötchen

Knusprige Brötchen zum Frühstück oder zum Brunch

etwa 10 Stück  gelingt leicht  bis 20 Minuten



Zutaten:

Für das Backblech:

Backpapier

Quark-Öl-Teig:

250 g Weizenvollkornmehl
1 Pck. Dr. Oetker Original Backin
60 g Zucker
125 g Speisequark (Magerstufe)
75 ml Milch
75 ml Speiseöl, z. B.
Sonnenblumenöl
1 Pr. Salz
25 g Sonnenblumenkerne
50 g Rosinen

Außerdem:

etwa 3 EL Milch
Sesam- oder Mohnsamen,
Sonnenblumenkerne oder
Haferflocken

1 Vorbereiten:

Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Heißluft etwa 160 °C

2 Quark-Öl-Teig:

Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten, außer Sonnenblumenkernen und Rosinen, hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe kurz zu einem glatten Teig verarbeiten (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!). Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und halbieren.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 3 Unter die eine Hälfte des Teiges Sonnenblumenkerne, unter die andere Hälfte Rosinen kneten. Aus jeder Teighälfte etwa 5 Brötchen formen und auf das Backblech legen. Jedes Brötchen zweimal schräg einschneiden, mit Milch bestreichen und nach Belieben mit Sesam, Mohn, Sonnenblumenkernen oder Haferflocken bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte
Backzeit: etwa 20 Min.

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

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Brötchen lassen sich gut einfrieren.
- Für herzhaftere Brötchen bereiten Sie den Teig ohne Zucker und mit 1/2 TL Salz zu. Für eine Teighälfte waschen Sie 2 Frühlingszwiebeln und schneiden diese in feine Röllchen. Für die andere Teighälfte putzen und waschen Sie 1/2 rote Paprikaschote und schneiden diese in kleine Würfel. Die Gemüsezutaten jeweils unter eine Teighälfte kneten, dann wie oben beschrieben die Brötchen formen, bestreichen, bestreuen und backen.
- Statt mit Vollkornmehl können Sie die Brötchen auch mit hellem Weizenmehl (Type 405) zubereiten.
- Für einen Brötchenkranz legen Sie die Brötchen eng aneinander in Kranzform auf das Blech.

