

Vollkornbrötchen

Knusprige Brötchen ohne Hefe 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

Wie backe ich schnell und einfach Vollkornbrötchen ohne Hefe?:

1 Vorbereiten:

Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Heißluft etwa 160 °C

2 Quark-Öl-Teig zubereiten:

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 Vollkornbrötchen lassen sich gut einfrieren.
- Für herzhaftere Brötchen wird der Teig ohne Zucker und mit 1/2 TL Salz zubereitet. Für eine Teighälfte werden 2 Frühlingzwiebeln gewaschen und in feine Röllchen geschnitten. Für die andere Teighälfte wird 1/2 rote Paprikaschote gewaschen und geputzt und diese in kleine Würfel geschnitten. Die Gemüsezutaten jeweils unter eine Teighälfte kneten, dann wie oben beschrieben die Brötchen formen, bestreichen, bestreuen und backen.
- Statt mit Vollkornmehl können die Brötchen auch mit hellem Weizenmehl (Type 405) zubereitet werden.
- Für einen Brötchenkranz werden die Brötchen eng aneinander in Kranzform auf das Blech gelegt.

