

Für Leib...

Rustikale Mehrkornbrötchen

(für 20 kleine Brötchen)

Zutaten:

Quellstück

100 Gramm Sonnenblumenkerne

100 Gramm Sesam

100 Gramm Leinsaat geschrotet

250 Gramm Wasser

Pfeffer, Brotgewürz

Hauptteig:

600 Quellstück

400 Gramm Weizenmehl 1050

400 Gramm Weizenmehl 550

200 Gramm Weizenvollkornmehl

500 Gramm Buttermilch

20 Gramm Salz, 10 Gramm Hefe, 30 Gramm Malz

ca. 400 Gramm Wasser



Zubereitung:

Die Zutaten für das Quellstück mit einem Kochlöffel verrühren und über Nacht in der Küche stehen lassen.

Am nächsten Tag alle Zutaten ca. 7 Minuten mit einem elektrischen Handrührgerät und Knethaken verkneten.

Einfacher geht es mit einer Küchenmaschine.

WICHTIG ! Beim Kneten 200 ml Wasser zurückbehalten und nur eventuell zum Teig geben.

Der Teig sollte klebrig sein! Den Teig ca. 4 Stunden ruhen lassen.

Danach den Teig auf eine nasse Arbeitsfläche kippen und mit nassen Händen kleine Teiglinge abstechen und sofort auf ein mit Backfolie belegtes Backblech setzen.

Sofort backen bei 200 Grad für ca. 16-18 Minuten. Vor dem servieren erkalten lassen.

Diese gesunden Brötchen schmecken mit Frischkäse besonders gut!

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Es gibt einige Freundschaften,
die im Himmel beschlossen
und auf Erden vollzogen werden.

Matthias Claudius