Dinkelbrötchen

Zutaten (für 12 Stück):

- 750 g Dinkelmehl Typ 630
- 1 Würfel Hefe
- 480 ml lauwarmes Wasser
- alternativ: 750 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 TL Meersalz
- nach Belieben: Mohn, Sonnenblumenkerne

Etwas lauwarmes Wasser in einen Becher geben, den Hefewürfel hineinkrümeln und gut verrühren. Das Mehl in eine große Schüssel schütten, eine Mulde hineindrücken und den Hefebrei hineingießen. 15 Minuten stehen lassen.

Das Salz im restlichen, lauwarmen Wasser auflösen, über die Mehlmischung gießen und alles etwa 5 Minuten mit den Knethaken eines Handmixers gut verrühren, bis ein zäher Teig entsteht. Den Backofen auf 230 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen, währenddessen den Teig an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit angefeuchteten Händen etwa pfirsichgroße Teigstücke zu Brötchen formen und aufs Blech setzen. Nach Belieben mit Mehl bestäuben oder mit Wasser bepinseln und mit Körnern garnieren, bei Bedarf mittig einschneiden. Sofort in den vorgeheizten Backofen schieben und 10 Minuten bei 230 Grad backen. Dann auf 200 Grad herunterschalten und weitere 7-10 Minuten backen. Zwischendurch mit Wasser besprühen oder eine Schale Wasser unten in den Ofen stellen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 11.09.2023
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen