

REZEPT DES
MONATS

MAI



Rustikale Dinkel- Roggenbrötchen

Zutaten

- 300 g SchapfenMühle Dinkelmehl Type 630
- 200 g [SchapfenMühle Roggenvollkornmehl](#)
- 50 g SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
- 15 g Honig
- 15 g Essig
- 10 g Hefe, frisch
- 15 g Salz
- 400 g Wasser, handwarm

Zubereitung

Dinkelmehl, Roggenvollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Honig, Essig, zerbröckelte Hefe und Salz in eine Rührschüssel geben und mit handwarmem Wasser übergießen. Mit einem Kochlöffel so lange verrühren, bis eine gleichmäßige, klebrige Masse entstanden ist.

Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben, mit Mehl bestäuben und von jeder Seite einklappen, sodass eine Kugel entsteht. Die Teigkugel noch einmal mit Mehl bestäuben, um 180° drehen und mit dem Schluss nach unten in eine ebenfalls bemehlte Schüssel legen, abdecken und für ca. 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Backofen auf 250 °C Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Teig auf die wieder gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen und zu 8 gleichgroßen Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Eine Schüssel mit heißem Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Das Backblech in den Ofen schieben und die Roggenbrötchen ca. 20 Minuten backen.

Roggenbrötchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Hinweis: Jeder Backofen ist anders. Bitte passen Sie die individuell benötigte Backzeit und Temperatur gegebenenfalls entsprechend an.

