Meine Lieblingsrezepte

BACKEN

Emmer-Quark-Brötchen

Zutaten

20 g	Hefe, frisch
15 g	Honig
180 g	Wasser, lauwarm
500 g	SchapfenMühle Emmermehl Type 1300
250 g	Magerquark
10 g	Salz
20 g	Olivenöl

Topping

SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
SchapfenMühle Kürbiskerne

Zubereitung

Hefe und Honig im lauwarmen Wasser verrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen.
Das Hefe-Honig-Gemisch mit Emmermehl, Quark, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben.
8 - 10 Minuten auf langsamer Stufe mit einem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten, weichen Teig kneten. Emmerteig sollte nicht überknetet werden, da das Klebergerüst empfindlicher ist.
Abgedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 – 10 Stücke teilen. Die Teiglinge rund oder länglich formen, auf ein Backblech legen und abgedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Die Teiglinge mit Wasser bestreichen und nach Belieben mit Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen bestreuen. Danach mit einem scharfen Messer einschneiden.
Eine feuerfeste Schale mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen und die Brötchen 18 – 22 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

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

Meine Notizen

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung!

SchapfenMühle GmbH & Co. KG | Franzenhauserweg 21 | 89081 Ulm | Tel.: 0731 96746 - 0 | info@schapfenmuehle.de | www.schapfenmuehle.de