

SONNENBLUMENKERN- BRÖTCHEN

Ein gutes, selbst gebackenes Brot wertet jedes Gericht auf. Diese einfachen Brötchen kann man auf Vorrat im Gefrierschrank haben und vor der Mahlzeit schnell auftauen.

10 Stück

25 g Hefe
300 ml kaltes Wasser
1 ½ TL Salz
2 EL Sonnenblumenkerne
360 g Weizenmehl
Type 550

Die Hefe in eine Schüssel bröseln und mit dem Wasser und dem Salz verrühren. Die Sonnenblumenkerne und das Mehl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Schüssel in Klarsichtfolie einwickeln oder – noch einfacher – in eine große Plastiktüte stecken. Den Teig mindestens 1 Stunde gehen lassen, gerne auch bis zu 3 Stunden.

Den Ofen auf 275 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit dem Teigschaber den Teig vorsichtig wenden, sodass er rundum mit Mehl bedeckt ist, ohne dass er seine Luftigkeit verliert. Den Teig zu einem etwa 50 cm langen Leib formen und in 10 schräge Stücke schneiden. Die Stücke verdrehen und auf das Blech legen. Das Blech sofort in den Ofen stellen und die Brötchen 9–11 Minuten backen, bis sie eine schöne Farbe angenommen haben. Auf dem Blech abkühlen lassen. Brötchen, die Sie nicht direkt essen, sollten Sie so schnell wie möglich, spätestens innerhalb eines Tages, einfrieren.

Notizen:

.....

.....

.....

.....