

## Rezept

# Amaranthbrötchen

Ein Rezept von Amaranthbrötchen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>320 g</b> fein gemahlener Amaranth	<b>200 g</b> Kartoffelmehl
<b>2 gestrichene TL</b> Flohsamen	<b>2 Pck.</b> glutenfreie Trockenhefe
Jodsalz	<b>1 TL</b> Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

## Zubereitung

1. Amaranth- und Kartoffelmehl mit den Flohsamen mischen. Hefe, Zucker und 1 EL Salz unterrühren. 360 g lauwarmes Wasser hinzufügen und alles mit dem Kochlöffel zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Aus dem Teig zehn längliche Brötchen formen, diese auf ein Wellenblech setzen, mit einem scharfen Messer dreimal schräg einschneiden und mit Wasser bepinseln. Brötchen mit Alufolie abdecken und anschließend ca. 20 Min. gehen lassen.
3. Auf den Boden des kalten Backofens 500 ml Wasser gießen. Diesen auf 200° vorheizen und die Brötchen darin (Mitte) ca. 30 Min. backen. Die fertigen Brötchen auf dem Backofenrost auskühlen lassen.