

Rezept

Amaranthbrötchen mit Haselnüssen

Ein Rezept von Amaranthbrötchen mit Haselnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

80 g Amaranth	5 EL getrocknete Cranberries
80 g Amaranthmehl	350 g Dinkelmehl (Type 1050)
Salz	15 g frische Hefe
1 TL Zucker oder Honig	100 g Joghurt (Zimmertemperatur)
100 g Haselnussblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Brötchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Amaranthkörner in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Wenden rösten. Mit 240 ml Wasser ablöschen, Cranberries hinzufügen und zugedeckt ca. 25 Min. köcheln lassen. Die Amaranthmischung in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
2. Amaranth- und Dinkelmehl mit 1 großen Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe in 100 ml lauwarmes Wasser bröckeln, den Zucker oder Honig hinzufügen und rühren, bis die Hefe gelöst ist. Hefegemisch, Joghurt und abgekühlten Amaranth zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts 2 - 3 Min. glatt verkneten. Den Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.
3. Den Teig 2 Min. gut durchkneten, dann 50 g Haselnussblättchen kurz unterkneten. Falls der Teig noch sehr weich und klebrig ist, noch etwas Mehl (ca. 3 - 4 EL) unterkneten.
4. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die restlichen Haselnüsse auf einen Teller geben. Aus dem Teig mit bemehlten Händen 12 Brötchen formen und diese mit der Unterseite in die Haselnussblättchen drücken. Die Brötchen auf die Backbleche setzen, mit den auf dem Teller verbliebenen Haselnussblättchen bestreuen und zugedeckt weitere 30 Min. gehen lassen.
5. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen. Die Brötchen im Backofen (Mitte, Umluft 200°) 10 Min. backen. Die Backofentemperatur auf 200° (Umluft 180°) reduzieren und die Brötchen weitere 15 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Die Brötchen vom Backblech nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit Frischkäse und Marmelade servieren.