

Rezept

Brötchensonne

Ein Rezept von Brötchensonne, am 28.06.2026

Zutaten

10 g frische Hefe (¼ Würfel)	1 EL Olivenöl
400 g Vollkorn-Dinkelmehl	½ TL Salz
1 EL Sesam	1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Mohnsamen	

Außerdem

Springform (26 cm Durchmesser)

Fett für die Form

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Sonne (8 Brötchen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 215 kcal, 5 g F, 8 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser bröckeln, unter Rühren darin auflösen und das Olivenöl dazugeben. In einer Schüssel das Mehl mit dem Salz mischen. Die Hefemischung hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen und den Rand einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Dann in acht Portionen teilen, zu Kugeln formen und diese in die Springform setzen.
3. Die Brötchen mit Wasser bestreichen und mit Sesam, Sonnenblumenkernen und Mohn bestreuen. Erneut mit etwas Wasser besprenkeln und die Brötchen abgedeckt über Nacht (mindestens 8 Std.) im Kühlschrank gehen lassen.
4. Am nächsten Morgen die Brötchen noch einmal mit Wasser besprenkeln. Die Form in den kalten Backofen (Mitte) stellen, die Temperatur auf 180° einstellen und die Brötchen 8 Min. backen. Dann den Ofen auf 180° Umluft einstellen und die Brötchen in weiteren 20 Min. goldbraun backen.
5. Die Brötchen aus dem Ofen nehmen und in der Springform abkühlen lassen.