

Rezept

Buchweizenbrötchen mit Amaranth

Ein Rezept von Buchweizenbrötchen mit Amaranth, am 09.06.2026

Zutaten

500 g fein gemahlener glutenfreier Buchweizen	Jodsalz
1 Würfel glutenfreie Hefe (42 g)	60 g Amaranthpops
2 EL Rapsöl zum Bestreichen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Das Buchweizenmehl und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe hineinbröckeln und mit 400 ml lauwarmem Wasser begießen. Den Vorteig zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

2. Amaranthpops hinzufügen und alles zuerst mit dem Kochlöffel verrühren, dann gründlich mit den Händen verkneten.

3. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig acht Kugeln formen. Diese auf das Blech setzen und etwas lang ziehen, sodass spitz zulaufende Brötchenenden entstehen. Die Brötchen mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden. Das Blech locker in Alufolie einschlagen und die Brötchen zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.

4. Eine feuerfeste Schüssel mit Wasser füllen, auf den Boden des Backofens stellen und diesen auf 180° vorheizen. Die Brötchen mit Öl bepinseln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen.