

Rezept

# Dinkelbrötchen

Ein Rezept von Dinkelbrötchen, am 13.06.2026

## Zutaten

### FÜR DAS BRÜHSTÜCK:

**50 g** Dinkelmehl (Type 630)

### FÜR DEN TEIG:

**310 g** Dinkelmehl (Type 630)

**5 g** Honig oder Zuckerrübensirup

**7 g** frische Hefe

**1** Eigelb (Größe M)

**7 g** Margarine (ersatzweise Butter)

**7 g** Salz

### AUSSERDEM:

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Brötchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

## Zubereitung

1. Für das Brühstück 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen und das Dinkelmehl einrühren. Vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen.
2. Für den Teig die angegebenen Zutaten, das Brühstück und 140 ml kaltes Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe 10 Min. mischen. Dann alles auf höherer Stufe in 2 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in einer Schüssel mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
3. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem ca. 21 x 21 cm großen Quadrat ausrollen. Den Teig mit der flachen Hand leicht ausklopfen oder mit leichtem Druck zweimal locker zusammenfalten, damit die Gärgase entweichen.
4. Den Teig längs und quer in jeweils 7 cm große Streifen schneiden, sodass 9 eckige Brötchen entstehen. Die Brötchen auf ein mit Mehl bestäubtes Küchentuch legen und mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 1 ½ Std. gehen lassen, bis sie ihr Volumen verdoppelt haben. Den Backofen mit Backstein (Mitte) auf 240° vorheizen.
5. Die Brötchen mit einem scharfen Messer diagonal einschneiden, auf den heißen Backstein im Ofen legen und in ca. 20 Min. goldbraun backen. Die Brötchen herausnehmen, leicht mit Wasser bestreichen und auf einem Gitter abkühlen lassen.