

Rezept

Dinkelbrötchen mit Saaten

Ein Rezept von Dinkelbrötchen mit Saaten, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Dinkelmehl (Type 630)	150 g gemischte Kerne und Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam)
Salz	½ Würfel frische Hefe (21 g)
1 EL Honig	2 EL Öl

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 13 g F, 13 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl mit 50 g gemischten Kernen und Saaten sowie 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, Honig und Öl mit 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und anschließend mit den Händen glatt verkneten.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in acht Stücke teilen. Jedes Stück mit leicht bemehlten Händen zu einem runden oder ovalen Brötchen formen, in den restlichen Saaten und Kernen (100 g) rollen und auf das Blech setzen. Mit einem scharfen Messer einmal ca. ½ cm tief einschneiden.
3. Das Blech in den kalten Backofen (2. Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Ofen auf 220° (Ober-/Unterhitze) einschalten und die Brötchen 20 Min. backen. Dann die Schale mit dem Wasser aus dem Ofen entfernen und die Brötchen in ca. 10 Min. goldbraun zu Ende backen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.