

Rezept

Nussbrötchen aus Quark-Hefe-Teig

Ein Rezept von Nussbrötchen aus Quark-Hefe-Teig, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Dinkelmehl (Type 1050)	110 g gemahlene Haselnusskerne
150 ml Apfeldirektsaft	21 g frische Hefe (½ Würfel)
120 g Magerquark	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Brötchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 6 g F, 6 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Mehl und Nüsse in einer Rührschüssel mischen. Den Saft und 100 ml Wasser lauwarm erwärmen und die Hefe darin unter Rühren auflösen. Zum Mehl-Nuss-Mix geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Danach zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
2. Anschließend Quark und 1 TL Salz unterkneten, den Teig zugedeckt nochmals ca. 30 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Danach den Teig nochmals kräftig durchkneten - falls er stark klebt, noch etwas Mehl hinzufügen.
3. Den Teig in 12 Portionen teilen und jede Portion mit angefeuchteten Händen zu einer Kugel formen. Die Brötchen nebeneinander auf das Blech setzen, kreuzweise einritzen und zugedeckt nochmals ca. 15 Min. gehen lassen. Dann im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.