

## Rezept

# Quinoabrötchen

Ein Rezept von Quinoabrötchen, am 02.07.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Quinoa	<b>42 g</b> Hefe (1 Würfel)
<b>1 TL</b> Zucker	<b>3 + 250 EL + g</b> Dinkelmehl Type 630
<b>6 + 150 EL + ml</b> warmes Wasser	<b>250 g</b> Roggenvollkornmehl
<b>1 Pck.</b> Trockensauerteig (15 g)	<b>2 TL</b> Salz
<b>2 EL</b> Öl	Mehl zum Bearbeiten
Butter für die Backbleche	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Brötchen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Quinoa in reichlich Wasser 25 Min. garen, abgießen und sehr gut abtropfen lassen. Hefe mit Zucker, 3 EL Dinkelmehl und 6 EL warmem Wasser glatt rühren. Zugedeckt 10 Min. ruhen lassen.
2. Übriges Dinkelmehl mit Roggenvollkornmehl, Trockensauerteig und Salz mischen. Öl mit Wasser (bis auf ca. 50 ml) verrühren. Vorteig, Quinoa und Flüssigkeit zur Mehlmischung geben, alles ca. 8 Min. rühren, ggf. noch Wasser oder Mehl zufügen. Zugedeckt ca. 2 Std. warm ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. 12 längliche, spitz zulaufende Brötchen formen, auf zwei gefettete Backbleche legen, dreimal quer einschneiden und zugedeckt ca. 1 Std. ruhen lassen. Backofen auf 250° vorheizen (Umluft nicht geeignet), dabei ein ofenfestes Schälchen mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Brötchen nacheinander jeweils auf der mittleren Schiene 10 Min. backen und bei 190° in ca. 20 Min. fertig backen.