

Rezept

Spinatbrötchen

Ein Rezept von Spinatbrötchen, am 09.06.2026

Zutaten

150 g flüssiger Sauer Teig (selbst angesetzt oder im Beutel)	125 g Roggenvollkornschrot
150 g TK-Blattspinat	ca. 400 ml warmes Wasser
1 EL Öl	1 Knoblauchzehe
1 TL Salz	500 g Roggenmehl Type 997
Mehl zum Bearbeiten	1 Pck. Trockenhefe
	Butter für die Backbleche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Brötchen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Den Sauer Teig mit Schrot und 200 ml Wasser verrühren und zugedeckt 3 Std. warm ruhen lassen. Inzwischen Spinat erhitzen. Knoblauch schälen, würfeln und mit Öl dazugeben. 2 Min. köcheln lassen, ausdrücken und Flüssigkeit auffangen.
2. Mehl, Salz, Hefe, Sauer Teigmischung und Spinat grob mischen. Das Spinatwasser mit warmem Wasser auf 200 ml auffüllen. Bis auf eine halbe Tasse (ca. 50 ml) zum Mehl gießen und ca. 5 Min. kräftig rühren; falls nötig, noch Flüssigkeit hinzufügen. Den Teig ca. 2 Std. warm verdoppeln lassen.
3. 16 Teigkugeln formen und auf zwei gefettete Bleche legen. Zugedeckt ca. 1 Std. ruhen lassen. Backofen auf 220° vorheizen (keine Umluft). Brötchen mit Wasser besprühen und nacheinander (Mitte) 25 Min. backen.