

Rezept

Vegane Burgerbrötchen

Ein Rezept von Vegane Burgerbrötchen, am 15.12.2025

Zutaten

30 g	vegane Margarine	190 ml	Haferdrink
½ Würfel	frische Hefe (21 g)	1 TL	Zucker
½ TL	Salz	300 g	Dinkelmehl (Type 630)
1 EL	Sesam zum Bestreuen (hell und dunkel)		

Außerdem

Mehl für die Arbeitsfläche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 9 g F, 14 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Margarine in 1 cm große Würfel schneiden und mit 175 ml Haferdrink in einem kleinen Topf handwarm erwärmen. Die Hefe dazubrockeln, Zucker und Salz hinzufügen und alles unter Rühren im Haferdrink auflösen.
2. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Die Haferdrink-Hefe-Mischung in die Mulde gießen und etwas Mehl vom Rand drüberstreuen. Den Vorteig zugedeckt ca. 5 Min. gehen lassen.
3. Alles in ca. 5 Min. zu einem glatten, klebrigen Teig verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu einer Kugel formen. Die Kugel mit einer Teigkarte vierteln und die Teigportionen auf die Arbeitsfläche legen. Die gewölbte Hand über 1 Teigportion legen und mit kreisenden Bewegungen und sanftem Druck ein rundes Brötchen formen. 3 weitere Brötchen ebenso formen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brötchen mit Abstand auf das Blech setzen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Den Ofen 10 Min. vor Ende der Gehzeit auf 200° vorheizen.
5. Die Brötchen dünn mit dem restlichen Haferdrink (1 EL) einpinseln und mit dem Sesam bestreuen. Die Brötchen im Ofen (Mitte) in ca. 13 Min. goldbraun backen. Ohne das Backpapier auf ein Kuchengitter setzen und abkühlen lassen.