

Rezept

# Veganer Vollkorn-Brötchenkranz

Ein Rezept von Veganer Vollkorn-Brötchenkranz, am 29.06.2026

## Zutaten

### FÜR DIE BRÖTCHEN:

- |  |  |
|--|--|
| <b>1/2 Würfel</b> Hefe (21 g)                                    | <b>1 EL</b> Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft*) |
| <b>450 g</b> Weizenvollkornmehl (ersatzweise Dinkelvollkornmehl) | Salz   |
| <b>2 EL</b> neutrales Pflanzenöl                                 | <b>1 TL</b> Kurkumapulver (nach Belieben)            |

### FÜR DIE GARNITUR:

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <b>1 TL</b> Speisestärke          | <b>1/2 TL</b> helle Sesamsamen |
| <b>1/2 TL</b> schwarze Sesamsamen | <b>1 EL</b> Sonnenblumenkerne  |
| <b>1 EL</b> Kürbiskerne           | <b>1 TL</b> Hanfsamen          |
| <b>1/2 TL</b> rosa Pfefferbeeren  |                                |

### AUSSERDEM:

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>1 EL</b> Mehl zum Verarbeiten | <b>1</b> Springform (Ø 26 cm) |
|----------------------------------|-------------------------------|

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Brötchen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Die Hefe in grobe Stücke krümeln, in einer Schüssel mit 300 ml warmem Wasser und dem Ahornsirup auflösen. Die Mischung 5 - 10 Min. an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.
2. Das Mehl mit 2 gestrichenen TL Salz und Kurkumapulver mischen. Hefemischung und Öl zum Mehl geben und mit dem Stiel eines Kochlöffels oder den Knethaken des Handrührgeräts grob vermengen, bis sich Klümpchen bilden. Den Teig auf einer glatten Unterlage 15 Min. mit den Händen kneten, dabei ab und zu auf die Arbeitsfläche schlagen. Den Teig zu einer Kugel formen und in einer Schüssel zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 3 Std. gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.
3. Kurz vor der Weiterverarbeitung des Teigs eine Schüssel mit ca. 500 ml kochendem Wasser auf den Boden des kalten Backofens stellen und das Ofengitter darüber setzen (Mitte). Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen.

4. Den Teig mit bemehlten Händen vorsichtig aus der Schüssel lösen und zu einer ca. 35 cm langen Rolle ziehen, dabei nicht mehr kneten. Die Rolle mit einem Messer in 12 gleich große Stücke schneiden. Jeden Teigling zu einer glatten Kugel formen. Dazu mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis formen und den Teigling von unten durch den Kreis schieben. Mit der glatten Seite nach oben in die Springform setzen, dabei immer einige cm Platz zwischen den Teiglingen lassen. 9 Teiglinge am Rand der Springform entlang anordnen, die 3 übrigen Teiglinge in die Mitte setzen. Die Springform in den kalten Backofen stellen und die Brötchen noch mal ca. 20 Min. gehen lassen.
- 
5. Inzwischen für die Garnitur die Speisestärke mit 100 ml Wasser verquirlen und unter Rühren in einem Topf aufkochen. Die Stärkemischung von Herd ziehen und die Brötchen damit einpinseln. Teiglinge im äußeren Kreis im Wechsel mit Kürbiskernen, Sesamsamen und Sonnenblumen bestreuen (für 3 Kürbiskern-, 3 Sesam- und 3 Sonnenblumenkernbrötchen). Die 3 Teiglinge im inneren Kreis mit Hanfsamen und Pfefferbeeren bestreuen. Die Springform zurück in den kalten Backofen stellen (Mitte), die Wasserschüssel entfernen und die Brötchen bei 180° im Ofen 35 - 40 Min. backen, bis sie sich beim Klopfen auf die Oberfläche hohl anhören.